

STEPBANK FITNESS STEP MARCHE DE STEP

DE AT CH

STEPBANK

Gebrauchsanweisung

FR BE

MARCHE DE STEP

Notice d'utilisation

PL

STEP DO ĆWICZEŃ

Instrukcja użytkowania

SK

TRÉNINGOVÁ PODLOŽKA

Navod na používanie

GB IE

FITNESS STEP

Instructions for use

NL BE

STEPBANKJE

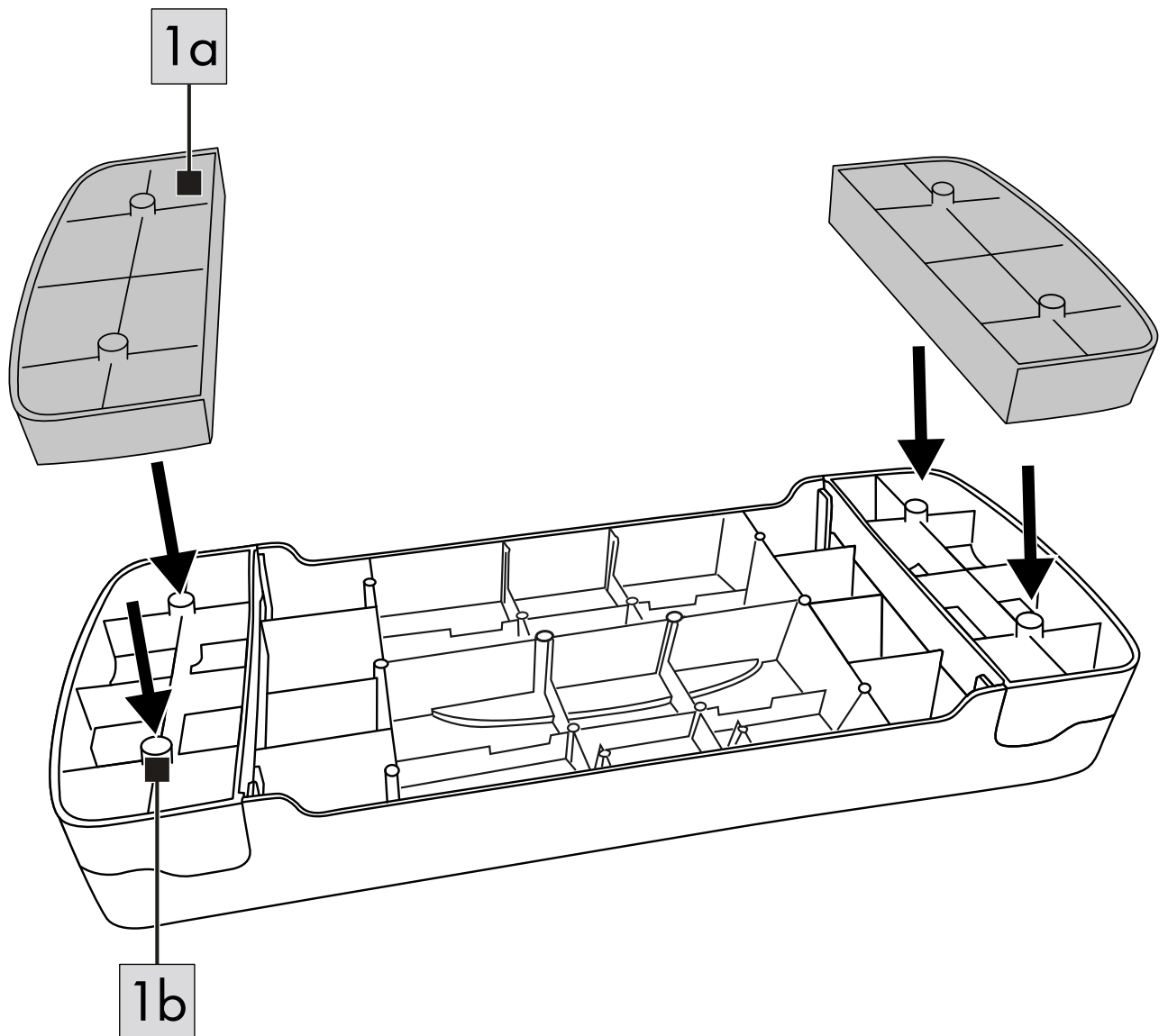
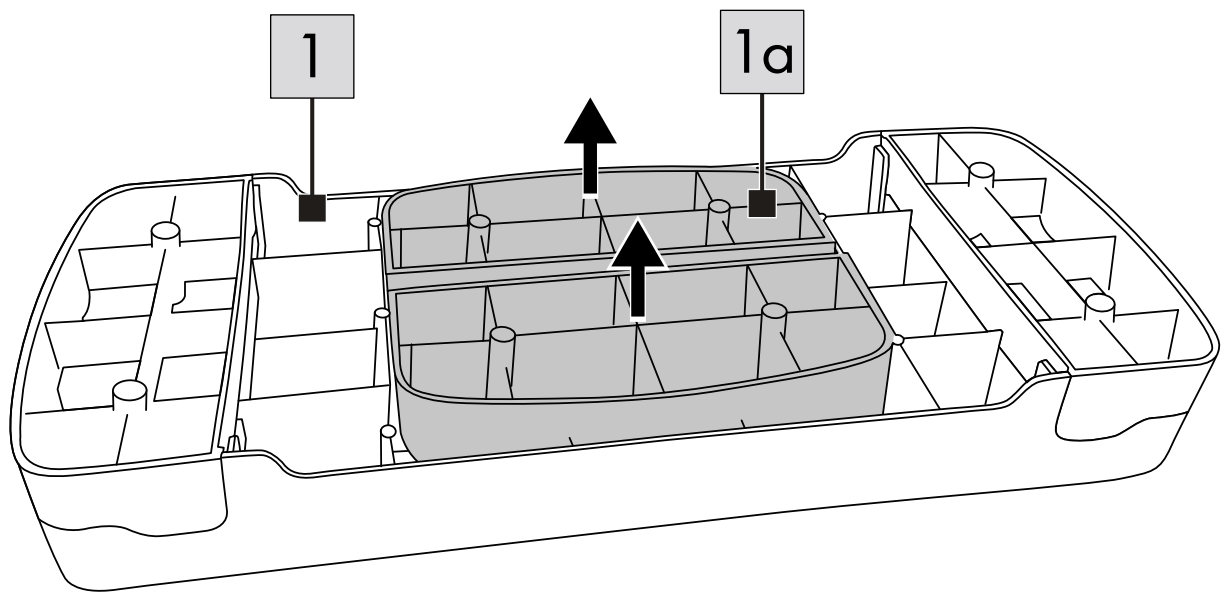
Gebruiksaanwijzing

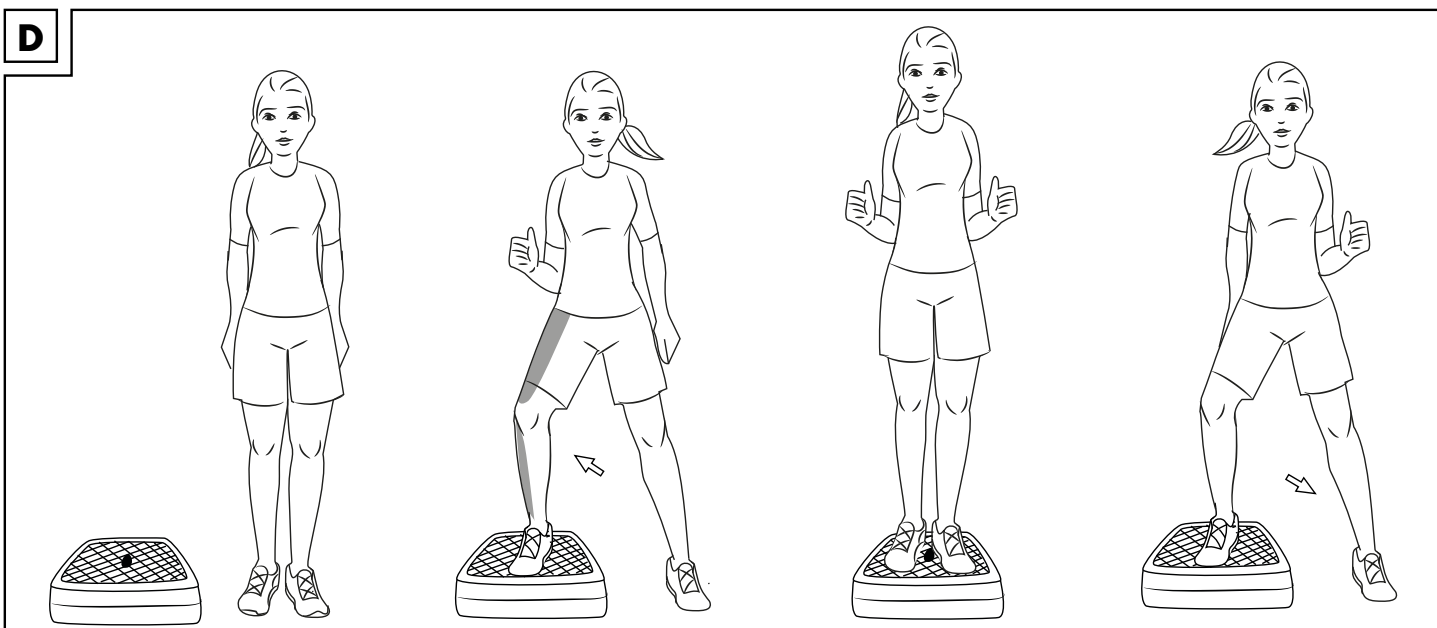
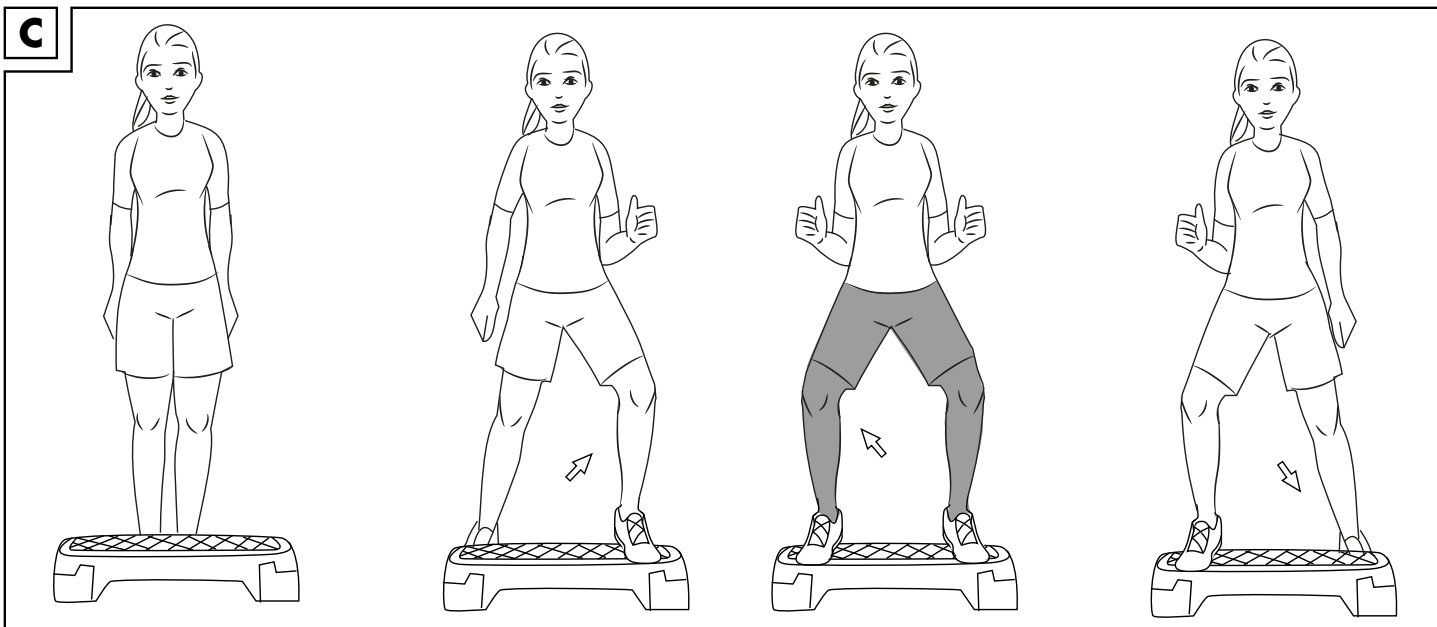
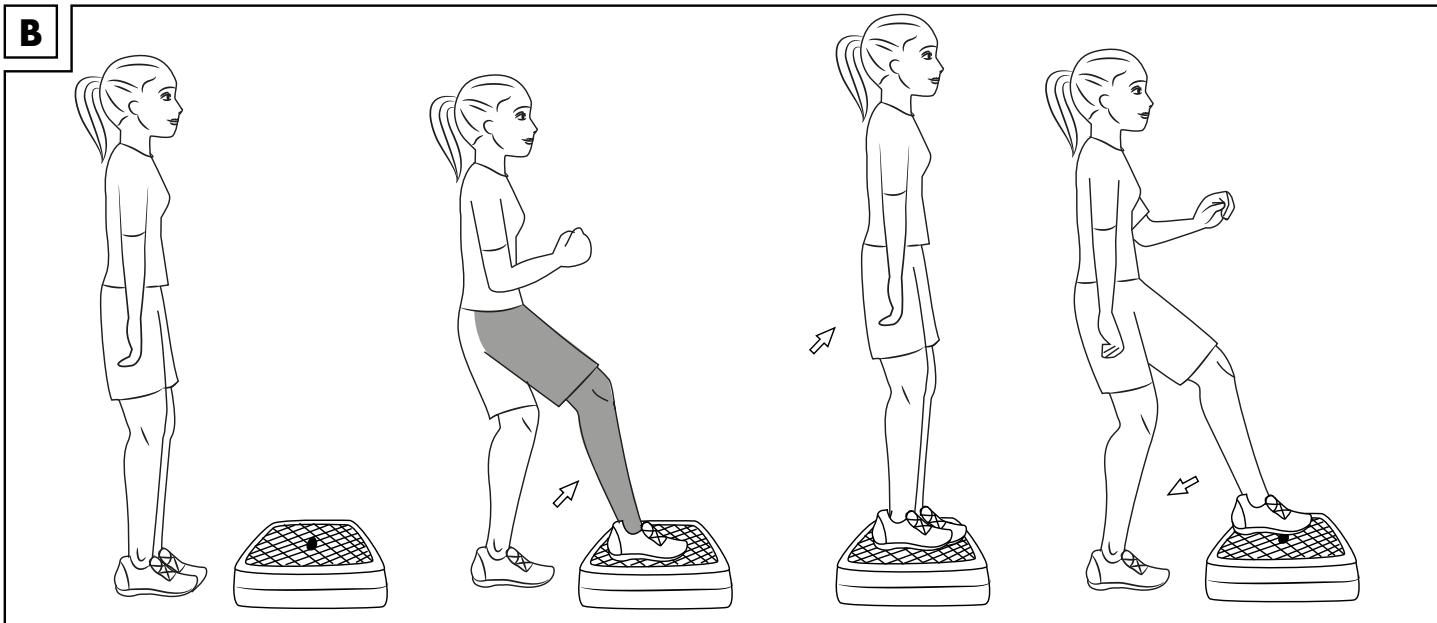
CZ

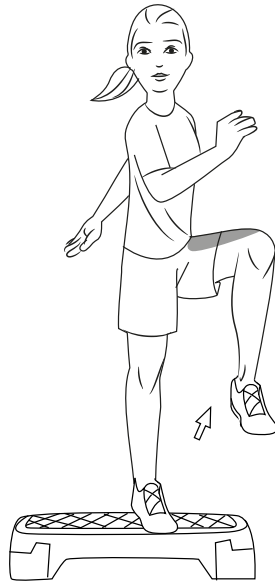
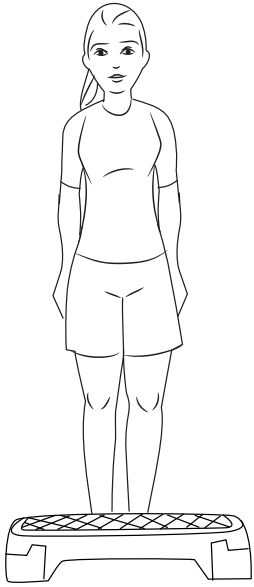
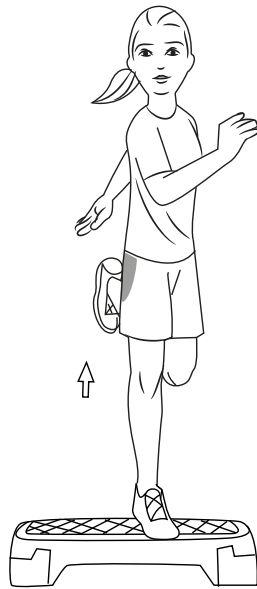
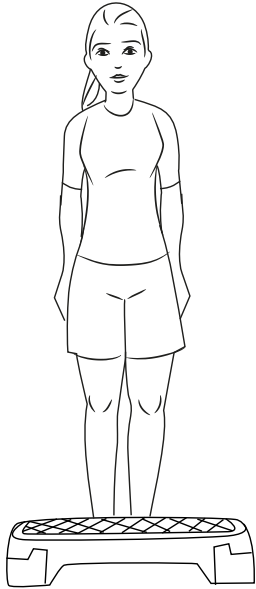
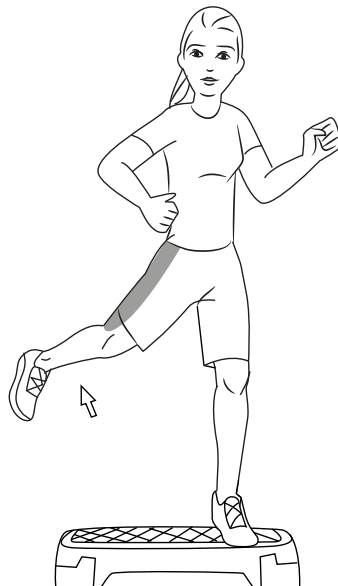
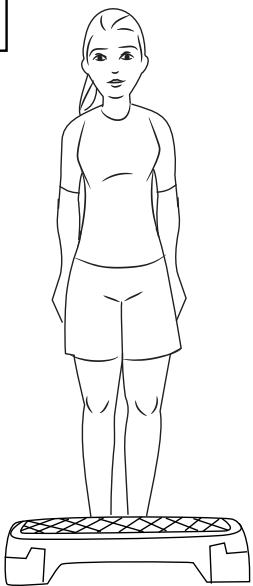
STEP MŮSTEK

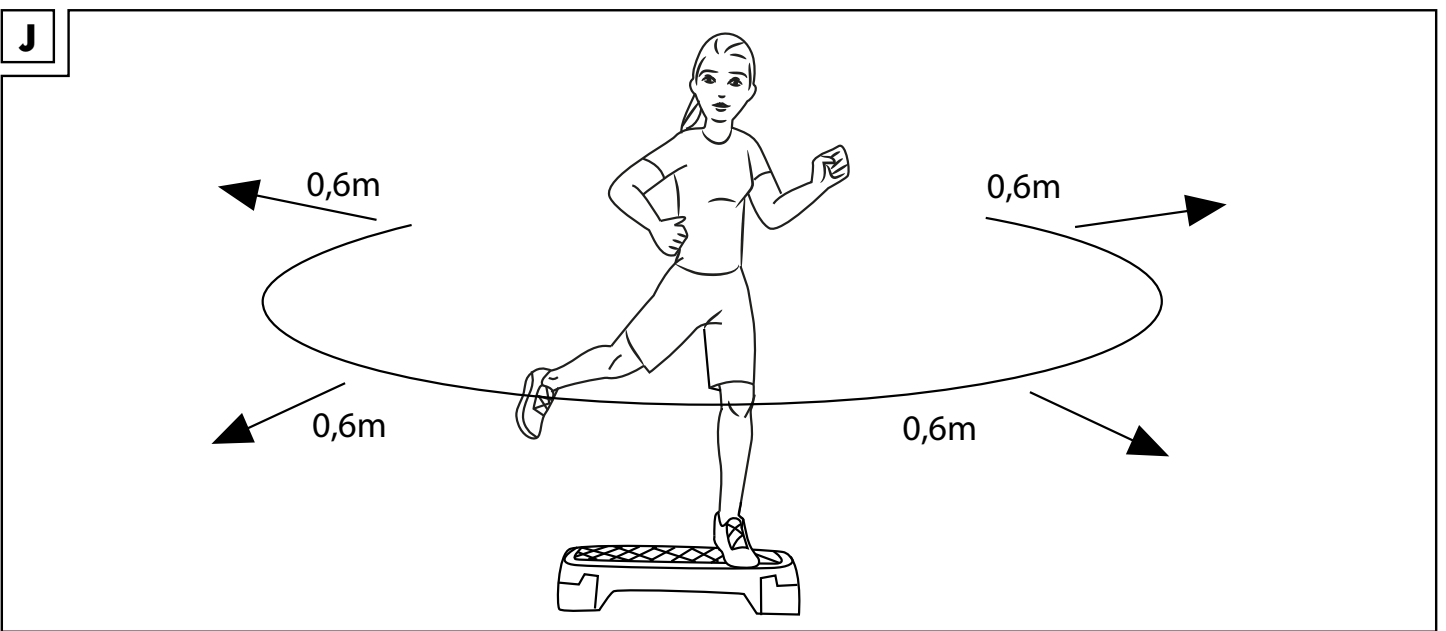
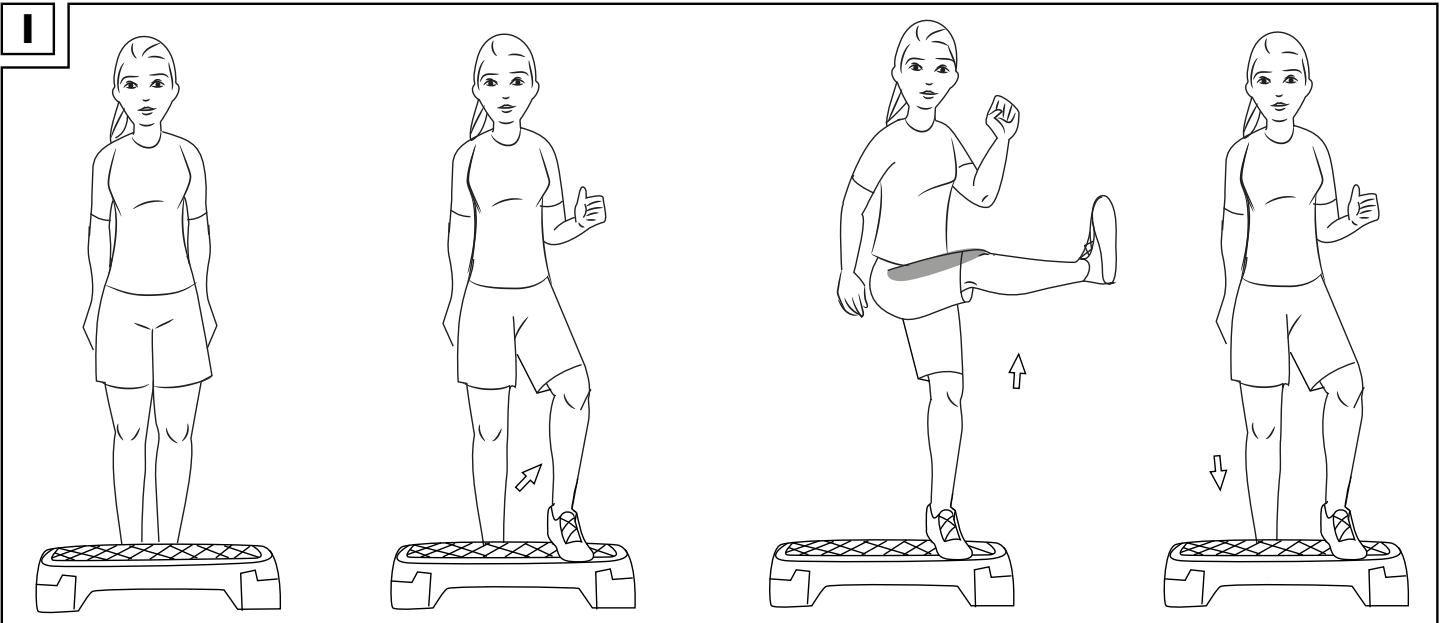
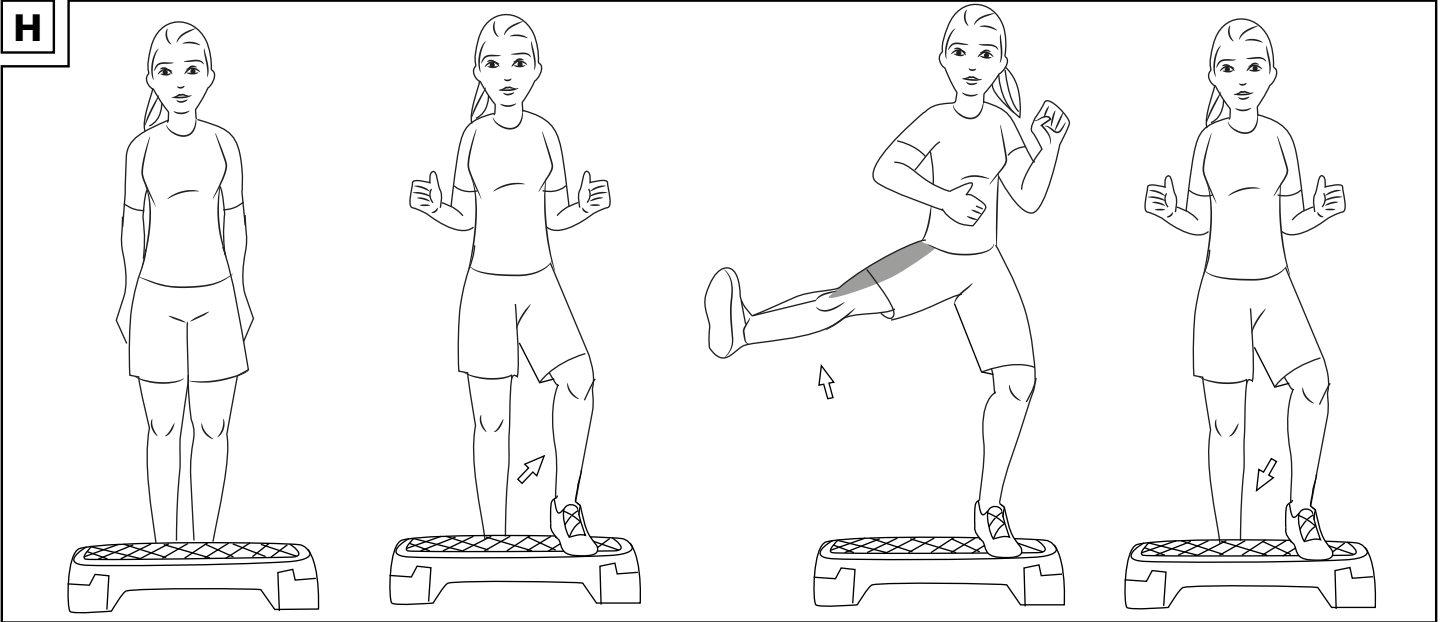
Návod k použití

A





E**F****G**



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

 **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

1 x Stepbank, inkl. 2 Standfüße
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 68 x 28 x 10 - 15 cm (B x T x H)



Maximale Belastbarkeit: 110 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2019

Gerätekategorie: H (für den Einsatz in privaten Haushalten)/nicht für therapeutisches Training geeignet

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1 Klasse: H



Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- 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 110 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 Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. J).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten 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.
-  **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
 - Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Traininginstruments 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 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 kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
 - Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der GummifüÙe und der StandfüÙe.

Aufbauhinweise

Um die Trainingsintensität zu steigern, können Sie die Stepbank um eine Stufe erhöhen:

- Drehen Sie dazu die Stepbank (1) um und nehmen Sie die StandfüÙe (1a) heraus (Abb. A).
- Stecken Sie die StandfüÙe (1a) in die dafür vorgesehenen Aussparungen (1b) auf der Unterseite der Trittfläche (Abb. A).
- Stellen Sie die Stepbank wieder ebenerdig hin.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Achten Sie darauf, dass Ihre FüÙe optimal auf der Trittfläche stehen.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

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

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5 mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in 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 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!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Mit dem Artikel trainieren Sie nicht nur Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch Ihre Koordination, sowie das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch die unwillkürlichen oder gezielten Armbewegungen die Arm- und Bauchmuskulatur mittrainiert.

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann durch das Erhöhen oder Nicht-Erhöhen der Stepbank individuell gestaltet werden.

Basic Step (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre FüÙe etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie den linken Fuß nach.
4. Setzen Sie zuerst den rechten und dann den linken Fuß wieder auf dem Boden ab.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die FüÙe immer vollständig auf dem Artikel ab.

V-Step (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre FüÙe etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Stellen Sie den rechten Fuß diagonal nach vorn rechts auf den Artikel. Stellen Sie den linken Fuß diagonal nach vorn links auf den Artikel.
4. Setzen Sie zuerst den rechten und dann den linken Fuß wieder auf dem Boden ab.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die FüÙe immer vollständig auf dem Artikel ab.

Side-Step (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht links neben den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre FüÙe etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie den linken Fuß nach.
4. Führen Sie zuerst den linken und dann den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die FüÙe immer vollständig auf dem Artikel ab.

Knee Lift (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre FüÙe etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Stellen Sie den rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie das linke Bein in einer fließenden Bewegung nach oben.
4. Halten Sie das Bein für einige Sekunden in einem 90° Winkel.
5. Führen Sie zuerst den linken Fuß und dann den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.

6. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf dem Artikel ab.

Leg Curl (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Stellen Sie den rechten Fuß diagonal nach vorn links auf den Artikel und führen Sie in einer fließenden Bewegung den linken Fuß zum Gesäß.
4. Führen Sie zuerst den linken Fuß und dann den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf dem Artikel ab.

Leg Lift (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Stellen Sie den rechten Fuß auf den Artikel und führen Sie in einer fließenden Bewegung das gestreckte linke Bein nach hinten.
4. Führen Sie zuerst den linken Fuß und dann den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf dem Artikel ab.

Side Leg Lift (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Stellen Sie den linken Fuß auf den Artikel und führen Sie in einer fließenden Bewegung das gestreckte rechte Bein seitlich nach oben.
4. Führen Sie zuerst den rechten Fuß und dann den linken Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf dem Artikel ab.

Front Kick (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme hängen locker am Körper hinab.

Endposition

3. Stellen Sie den linken Fuß auf den Artikel und führen Sie in einer fließenden Bewegung das gestreckte rechte Bein nach vorn.
4. Führen Sie zuerst den rechten Fuß und dann den linken Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 mal in drei Sätzen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf dem Artikel ab.

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 30 - 40 Sekunden ausführen.

Nackenkulatur

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 vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend 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 widerspiegelt – 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: 309754_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

Congratulations!

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

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

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

Package contents

1 x step deck, incl. 2 legs
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 68 x 28 x 10–15cm
(W x D x H)



Maximum load: 110kg



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

Device class: H (for use in private households)/
not suitable for therapeutic training

Tested according to:
DIN EN ISO 20957-1 Class: H


Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The step deck is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.

Safety information

Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks of such use. Children may not play with the apparatus.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum body weight of 110kg. Do not use the product if you weigh more than this.

- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and over-training can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
 - Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
 - Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
 - The product should always only be used by one person at a time.
 - The product is not suitable for therapeutic purposes.
 - Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the training area (Fig. J).
 - Only train on a flat, level, non-slip surface.
 - Do not use the product near steps or landings.
 - If you experience dizziness or a rapid heart beat, etc., stop the exercise session and consult a doctor immediately.
 - To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure to use the product only after it has been completely assembled.
 - Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your workout.
 - Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
 - Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
-  **Extra caution – risk of injury to children!**
- Keep children away from the packaging materials. There is a risk of suffocation!
 - Do not let children use this product unsupervised. Show them the correct use of the training equipment and supervise them.

Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If the product is damaged, you must stop using it.
- Pay special attention to wear in the rubber feet and the legs.

Notes on setting up

You can raise the step deck up one level to increase the training intensity:

- To do so, turn the step deck (1) over and remove the legs (1a) (Fig. A).
- Insert the legs (1a) into the slots (1b) provided on the underside of the tread (Fig. A).
- Place the step deck back on level ground.
- Train on a flat, non-slip surface only.

General training instructions

- The following exercises are only a selection. More exercises can be found in relevant literature.
- Do not train if you feel sick or unwell.
- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Maintain correct body posture while exercising.
- Make sure that your feet are optimally placed on the tread.

General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.

- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your various muscle groups 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. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards.
If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both 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. Rotate your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

The product not only trains your legs and buttock muscles, but also your coordination as well as your circulatory system. Involuntary or deliberate arm movements also train the arm and abdominal muscles.

The following is a selection of many exercises that you can do.

Note: the training can be individually configured by raising or not raising the step deck.

Basic step (Fig. B)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. In one fluid movement, place your right foot on the tread of the product and then follow with your left foot.
4. First place your right foot back on the floor, followed by your left foot.

5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

V step (Fig. C)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Place your right foot, facing diagonally forwards to the right, on the product. Place your left foot, facing diagonally forwards to the left, on the product.
4. First place your right foot back on the floor, followed by your left foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Side step (Fig. D)

Starting position

1. Stand upright to the left of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. In one fluid movement, place your right foot on the tread of the product and then follow with your left foot.
4. First bring your left foot back to the starting position, followed by your right foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Knee lift (Fig. E)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Place your right foot on the tread of the product, and pull your left leg up in one fluid movement.
4. Keep your leg at a 90° angle for several seconds.
5. First bring your left foot back to the starting position, followed by your right foot.
6. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Leg curl (Fig. F)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Place your right foot, facing diagonally forwards to the left, on the product, and in one fluid movement bring your left foot up to your buttocks.
4. First bring your left foot back to the starting position, followed by your right foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Leg lift (Fig. G)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Place your right foot on the product, and in one fluid movement stretch your left leg out backwards.
4. First bring your left foot back to the starting position, followed by your right foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Side leg lift (Fig. H)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Place your left foot on the product, and in one fluid movement stretch your right leg up and out to the side.
4. First bring your right foot back to the starting position, followed by your left foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Front kick (Fig. I)

Starting position

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes facing forwards. Your arms are hanging loosely at your sides.

End position

3. Place your left foot on the product, and in one fluid movement stretch your right leg forwards.
4. First bring your right foot back to the starting position, followed by your left foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each training session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise 3 times per side for 30–40 seconds.

Neck muscles

1. Position yourself in a relaxed posture. 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. Grab your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

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: 309754_1904




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



Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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

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

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

Étendue de la livraison

1 banc de step avec 2 supports

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 68 x 28 x 10 - 15 cm

(La x P x H)



Capacité de charge max. : 110 kg



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

Classe d'appareil : H (pour une utilisation domestique)/non approprié pour l'exercice thérapeutique

Homologué selon :

Classe DIN EN ISO 20957-1 : H

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. Le banc de step est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. Cet article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- 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 110 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. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les 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.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. J).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale 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.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

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

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- 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.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ou usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Portez une attention particulière à l'usure des pieds en caoutchouc et des supports.

Consignes de montage

Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, vous pouvez rehausser le banc de step d'une marche :

- retournez le banc de step (1) et retirez les supports (1a) (fig. A).
- insérez les supports (1a) dans les trous prévus à cet effet (1b) sur la face inférieure de la surface de marche (fig. A).

- replacez le banc de step au niveau du sol.
- entraînez-vous uniquement sur une surface plane et non glissante.

Conseils généraux d'entraînement

- les exercices suivants ne représentent qu'un éventail de possibilités. Vous trouverez d'autres exercices dans la documentation spécialisée.
- ne vous entraînez pas si vous vous sentez malade ou mal.
- portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- chauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.
- veillez à ce que vos pieds soient placés idéalement sur les pédales.

Plan d'entraînement général

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

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

Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez 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 sont échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.

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

Propositions d'exercices

Cet article vous permet d'entraîner non seulement les muscles de vos jambes et de vos fesses, mais aussi votre coordination et votre système cardiovasculaire. Les mouvements involontaires ou ciblés des bras entraînent également les muscles des bras et du ventre.

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

Remarque : l'entraînement peut être personnalisé en rehaussant ou non le banc de step.

Pas de base (fig. B)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Montez sur la surface de marche de l'article en un mouvement fluide avec votre pied droit et faites glisser votre pied gauche.
4. Remettez d'abord votre pied droit sur le sol, puis votre pied gauche.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Pas en V (fig. C)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Placez votre pied droit en diagonale vers l'avant à droite de l'article. Placez votre pied gauche en diagonale vers l'avant à gauche de l'article.
4. Remettez d'abord votre pied droit sur le sol, puis votre pied gauche.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Pas de côté (fig. D)

Position de départ

1. Tenez-vous droit à gauche de l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Montez sur la surface de marche de l'article en un mouvement fluide avec votre pied droit et faites glisser votre pied gauche.
4. Ramenez d'abord le pied gauche, puis le pied droit à la position de départ.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Relevé de genoux (fig. E)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Placez votre pied droit sur la surface de marche de l'article et relevez votre jambe gauche en effectuant un mouvement fluide.
4. Maintenez la jambe à un angle de 90° pendant quelques secondes.
5. Ramenez d'abord le pied gauche, puis le pied droit à la position de départ.
6. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Flexion des jambes (fig. F)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Placez votre pied droit en diagonale vers l'avant à gauche de l'article et ramenez votre pied gauche vers vos fesses en un mouvement fluide.
4. Ramenez d'abord le pied gauche, puis le pied droit à la position de départ.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Relevé de jambes (fig. G)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Placez votre pied droit sur l'article et ramenez votre jambe gauche tendue vers l'arrière en un mouvement fluide.
4. Ramenez d'abord le pied gauche, puis le pied droit à la position de départ.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Relevé de jambes latéral (fig. H)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Placez votre pied gauche sur l'article et relevez latéralement votre jambe droite tendue en un mouvement fluide.
4. Ramenez d'abord le pied droit, puis le pied gauche à la position de départ.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Coup de pied frontal (fig. I)

Position de départ

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras pendent relâchés le long du corps.

Position finale

3. Placez votre pied gauche sur l'article et relevez votre jambe droite tendue en un mouvement fluide.

4. Ramenez d'abord le pied droit, puis le pied gauche à la position de départ.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 30 à 40 secondes par côté.

Muscles du cou

1. Restez détendu. 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 pour que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez. IMPORTANT ! Ne 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 possède 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 : 309754_1904

(FR) Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

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

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

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

Leveringsomvang

1 x stepbank, incl. 2 voetstanden
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: ca. 68 x 28 x 10 - 15 cm (b x d x h)



Maximale belasting: 110 kg



Productiedatum (maand/jaar):
09/2019

Apparaatklasse: H (voor gebruik in particuliere huishoudens)/niet bedoeld voor therapeutische trainingen

Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1 klasse: H

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. De stepbank is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.

- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 110 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overtraining kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slapte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het apparaat moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J).
- Train alleen op een vlakke, horizontale, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.

- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

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

Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Gebruik uitsluitend originele vervangingsonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Wanneer het artikel beschadigd is, mag u het artikel niet meer gebruiken.
- Let vooral op de slijtage van rubberen voeten en standers.

Tips voor montage

Om de trainingsintensiteit te vergroten, kunt u de stepbank een trede hoger maken:

- Draai daarvoor de stepbank (1) om en neem de standers (1a) eruit (afb. A).
- Bevestig de standers (1a) aan de onderkant van het platform in de daarvoor bestemde gleuven (1b) (afb. A).
- Zet de stepbank weer rechtop.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.

Algemene trainingsinstructies

- De onderstaande oefeningen zijn slechts enkele voorbeelden. Overige oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.
- Let erop dat uw voeten optimaal op het platform staan.

Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig door te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Met het artikel traint u niet alleen uw been- en bilspieren, maar ook uw evenwicht en het cardiovasculaire systeem. Daarnaast worden door de onwillekeurige of gerichte armbewegingen ook de arm- en buikspieren getraind.

Hieronder vindt u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Aanwijzing: de training kan door het al of niet verhogen van de stepbank individueel aangepast worden.

Basisstap (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Stap in een vloeiende beweging met de rechtersoet op het platform van het artikel en zet er de linkervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de rechtersoet en dan de linkervoet weer op de grond.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

V-stap (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Plaats de rechtersoet diagonaal naar voren rechts op het artikel. Plaats de linkervoet diagonaal naar voren links op het artikel.
4. Zet eerst de rechtersoet en dan de linkervoet weer op de grond.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Zijstap (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop links van het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Stap in een vloeiende beweging met de rechtersoet op het platform van het artikel en zet er de linkervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtersoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Knies heffen (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Zet de rechtersoet op het platform van het artikel en trek het linkerbeen in een vloeiende beweging naar boven.
4. Houd het been gedurende enkele seconden in een hoek van 90 graden.
5. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtersoet weer in de uitgangspositie.
6. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Leg Curl (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Plaats de rechtersoet diagonaal naar voren links op het artikel en breng de linkervoet in een vloeiende beweging naar het zitvlak.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtersoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Been heffen (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Plaats de rechtervoet op het artikel en breng het gestrekte linkerbeen in een vloeiende beweging naar achteren.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtervoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Zijwaarts been heffen (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Plaats de linkervoet op het artikel en breng het gestrekte rechterbeen in een vloeiende beweging zijwaarts naar boven.
4. Zet eerst de rechtervoet en dan de linkervoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Voorwaartse kick (afb. I)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. De armen hangen ontspannen langs het lichaam.

Eindpositie

3. Plaats de linkervoet op het artikel en breng het gestrekte rechterbeen in een vloeiende beweging zijwaarts naar voren.
4. Zet eerst de rechtervoet en dan de linkervoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 30 - 40 seconden uit.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.


IAN: 309754_1904

BE Service België
Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkownika należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

1 x step do ćwiczeń, z dwiema podpórkami
1 x instrukcja użytkownika

Dane techniczne

Wymiary: ok. 68 x 28 x 10-15 cm
(szer. x gł. x wys.)



Maksymalne obciążenie: 110 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2019

Klasa urządzenia: H (do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych)/nie nadaje się do treningu terapeutycznego

Skontrolowano wg:
DIN EN ISO 20957-1 klasa: H

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Step jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem.

Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.

- Nie używać produktu, jeśli występują obrażenia lub przeciwwskazania zdrowotne.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 110 kg. Nie używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.

W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Instrukcję użytkownika wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć na urządzeniu tylko za zgodą lekarza.
- Na produkcie jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół urządzenia (rys. J).
- Należy trenować wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.

- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Odczekać ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Chronić elementy opakowania przed dziećmi. Niebezpieczeństwo uduszenia!
 - Nie pozwalać dzieciom używać tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem.
- Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczny trening przy użyciu tego produktu jest możliwy tylko wówczas, kiedy regularnie przeprowadza się jego kontrolę pod kątem uszkodzenia i zużycia.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Zwrócić szczególną uwagę na zużycie gumowych nóżek oraz podpórek.

Wskazówki dotyczące montażu

W celu zwiększenia intensywności treningu można podwyższyć stop o jeden stopień:

- W tym celu odwrócić produkt stop (1) i wyjąć podpórki (1a) (rys. A).
- Włożyć podpórki (1a) w przewidziane do tego celu otwory (1b) na spodzie platformy naciskowej (rys. A).
- Ustawić produkt stop ponownie na równo z podłożem.
- Należy trenować wyłącznie na płaskim i odpornym na poślizg podłożu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Poniższe ćwiczenia stanowią jedynie przykłady. Więcej ćwiczeń można znaleźć w odpowiedniej literaturze fachowej.
- Użytkownik nie powinien ćwiczyć, jeśli czuje się źle lub jest chory.
- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.
- Stopy powinny być optymalnie ułożone na platformie naciskowej.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Wolno obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch cztery do pięciu razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Przy użyciu tego produktu można trenować nie tylko swoje mięśnie brzucha i pośladków, ale również swoją koordynację i układ krążenia. Dodatkowo dzięki nieprzypadkowym lub zamierzonym ruchom rąk trenowane są również mięśnie rąk i brzucha.

Tutaj przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń.

Wskazówka: trening można ułożyć indywidualnie poprzez podwyższenie lub niepodwyższenie produktu stop.

Basic Step (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Płynnym ruchem postawić prawą stopę na platformie naciskowej na produkcie, a następnie postawić na niej również lewą stopę.
4. Opuścić najpierw prawą, a następnie lewą stopę z powrotem na podłogę.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

V-Step (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Postawić prawą stopę na produkcie ukośnie w kierunku do przodu w prawo. Postawić lewą stopę na produkcie ukośnie w kierunku do przodu w lewo.
4. Opuścić najpierw prawą, a następnie lewą stopę z powrotem na podłogę.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Side-Step (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej obok produktu.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Płynnym ruchem postawić prawą stopę na platformie naciskowej na produkcie, a następnie postawić na niej również lewą stopę.
4. Opuścić najpierw lewą, a następnie prawą stopę z powrotem do pozycji wyjściowej.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Knee Lift (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Postawić prawą stopę na platformie naciskowej na produkcie, a następnie płynnym ruchem unieść lewą nogę do góry.
4. Utrzymać tę nogę przez kilka sekund zgiętą pod kątem 90°.

5. Powrócić najpierw lewą stopą, a następnie prawą stopą do pozycji wyjściowej.
6. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Leg Curl (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Postawić prawą stopę na produkcie ukośnie w kierunku do przodu na lewo, a następnie płynnym ruchem przesunąć lewą stopę do poślądków.
4. Powrócić najpierw lewą stopą, a następnie prawą stopą do pozycji wyjściowej.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Leg Lift (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Postawić prawą stopę na produkcie, a następnie płynnym ruchem przesunąć wyprostowaną lewą nogę do tyłu.
4. Powrócić najpierw lewą stopą, a następnie prawą stopą do pozycji wyjściowej.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Side Leg Lift (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Postawić lewą stopę na produkcie, a następnie płynnym ruchem przesunąć wyprostowaną prawą nogę bocznie do góry.
4. Powrócić najpierw prawą stopą, a następnie lewą stopą do pozycji wyjściowej.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Front Kick (rys. I)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej przed produktem.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców stóp były skierowane do przodu. Ręce spoczywają luźno przy ciele.

Pozycja końcowa

3. Postawić lewą stopę na produkcie, a następnie płynnym ruchem przesunąć wyprostowaną prawą nogę do przodu.
4. Powrócić najpierw prawą stopą, a następnie lewą stopą do pozycji wyjściowej.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i z powrotem.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko przy ciele lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: utrzymywać napięcie ciała podczas ćwiczenia. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze całkowicie zdejmować stopy z produktu.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 30–40 sekund, trzy razy na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwyć lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po jakimś czasie zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, żeby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutyliżować produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu).


Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu. Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją. W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 309754_1904

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtěte následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení


1 x aerobic step, včetně 2 nožek
1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry: cca 68 x 28 x 10–15 cm (š x h x v)



Maximální zatížení: 110 kg

 Datum výroby (měsíc/rok):
09/2019

Třída přístroje: H (pro použití v soukromých domácnostech)/není určen k terapeutickému tréninku

Odkoušen podle:


DIN EN ISO 20957-1 třída: H

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Aerobic step je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny **Nebezpečí poranění!**

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se s přístrojem hrát.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 110 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.

- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
 - Návod k použití návrhy pro cvičení mějte vždy v dosahu.
 - Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
 - Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
 - Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
 - Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. J).
 - Cvičte jen na rovném, vodorovném a neklouzavém povrchu.
 - Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
 - Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
 - Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
 - Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte s tréninkem cca 2 hodiny.
 - Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
 - Během cvičení dostatečně pijte.
-  **Pozor – nebezpečí poranění dětí!**
- Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
 - Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak toto cvičební nářadí správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Pravidelně kontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Jen tak bude zaručena bezpečnost výrobku.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Dbejte zejména na opotřebení gumových patek a nožek.

Pokyny k instalaci

Pro zvýšení intenzity tréninku můžete aerobic step zvýšit o jeden stupeň:

- Oabraťte aerobic step (1) a vyjměte nožky (1a) (obr. A).
- Zasuňte nožky (1a) do k tomu určených otvorů (1b) na spodní straně nášlapné plochy (obr. A).
- Postavte aerobic step zase na vodorovnou plochu.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.

Obecné pokyny pro cvičení

- Následující cvičení jsou jen výběrem možných cviků. Další cviky naleznete v příslušné odborné literatuře.
- Necvičte, pokud jste nemocní nebo se necítíte dobře.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.
- Dbejte na optimální stabilitu nohou na nášlapné ploše.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte různé skupiny svalů.

- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže najdete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřičte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

S výrobkem nejen posilujete svaly na nohou a hýžďové svaly, ale rovněž procvičujete koordinaci a posilujete oběhový systém. Bezděčným nebo cíleným pohybem rukou navíc posilujete i svaly rukou a břišní svalstvo.

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Upozornění: Trénink si můžete individuálně způsobit cvičením na aerobic stepu bez zvýšení nebo se zvýšením.

Basic Step (obr. B)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Plynulým pohybem se postavte pravou nohou na nášlapnou plochu výrobku, levou nohu přitáhněte.
4. Nejprve pravou, a poté i levou nohu postavte zpátky na zem.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

V-Step (obr. C)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Postavte pravou nohu diagonálně dopředu a doprava na výrobek. Postavte levou nohu diagonálně dopředu a doleva na výrobek.
4. Nejprve pravou, a poté i levou nohu postavte zpátky na zem.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Side-Step (obr. D)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá vlevo vedle výrobku.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Plynulým pohybem se postavte pravou nohou na nášlapnou plochu výrobku, levou nohu přitáhněte.
4. Nejprve levou, a poté i pravou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Knee Lift (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Postavte pravou nohu na nášlapnou plochu výrobku a levou nohu plynulým pohybem přitáhněte nahoru.
4. Na pár sekund držte nohu pod úhlem 90°.
5. Nejprve levou nohu, a poté i pravou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
6. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Leg Curl (obr. F)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Postavte pravou nohu diagonálně dopředu vlevo na výrobek a plynulým pohybem vedte levou nohu k hýždím.
4. Nejprve levou nohu, a poté i pravou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Leg Lift (obr. G)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Postavte pravou nohu na výrobek a plynulým pohybem vedte napnutou levou nohu dozadu.
4. Nejprve levou nohu, a poté i pravou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Side Leg Lift (obr. H)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Postavte levou nohu na výrobek a plynulým pohybem vedte napnutou pravou nohu bočně vzhůru.
4. Nejprve pravou nohu, a poté i levou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Front Kick (obr. I)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpříma před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže visí volně podél těla.

Konečná poloha

3. Postavte levou nohu na výrobek a plynulým pohybem ved'te napnutou pravou nohu dopředu.
4. Nejprve pravou nohu, a poté i levou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 30–40 vteřin.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů.

Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesy. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku.

Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejdříve upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 309754_1904



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x schodík, vrát. 2 nôh
1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: cca 68 x 28 x 10 – 15 cm (š x h x v)



Maximálne zaťaženie: 110 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2019

Trieda zariadenia: H (na použitie v domácnostiach), nevhodné na terapeutický tréning

Testované podľa:

DIN EN ISO 20957-1 trieda: H

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Schodík je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Tento výrobok je vhodný na použitie v exteriéri.

Bezpečnostné pokyny **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 110 kg.

Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.

- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu navrhovanými cvičeniami vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo cvičebného náčinia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. J).
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Ukončite okamžite tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete vysoké búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok smie byť zmontovaný iba dospelou osobou, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo sa nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajú nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniám.
- Výrobok pravidelne skontrolujte na poškodenia alebo opotrebovania. Pri poškodeniach, výrobok viac nemôžete používať.
- Dbajte najmä na opotrebovanie gumených nôh a podstavcov.

Pokyny na montáž

Ak chcete zvýšiť intenzitu tréningu, môžete schodík zvýšiť o jeden stupeň:

- Obráťte preto schodík (1) a vyberte nohy (1a) (obr. A).
- Zasuňte nohy (1a) do určených otvorov (1b) na spodnej ploche schodíka (obr. A).
- Schodík opäť obráťte a postavte na podlahu.
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.

Všeobecné pokyny na cvičenie

- Nasledujúce cviky predstavujú len pár možností. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Necvičte vtedy, keď ste chorý alebo sa necítite dobre.

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.
- Dbajte na to, aby vaše nohy boli optimálne umiestnené na nášľapnej ploche.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériou cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý cvik môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!

Svaly nôh

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

Príklady cvikov

Pomocou tohto výrobku neposilňujete len svaly nôh a sedacie svaly, ale aj svoju koordináciu a kardiovaskulárny systém. Okrem toho posilňujete pri mimovoľných alebo cielených pohyboch rúk aj svaly rúk a brucha. V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Upozornenie: Tréning si môžete individuálne prispôbiť zvýšením či znížením schodíka.

Basic step (obr. B)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Vystúpte plynulým pohybom pravou nohou na schodík a pritiahnite k nej ľavú nohu.
4. Položte opäť na zem najprv pravú a potom ľavú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok klad'te vždy celé chodidlá.

V step (obr. C)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Pravú nohu položte diagonálne dopredu do pravého rohu výrobku. Ľavú nohu položte diagonálne dopredu do ľavého rohu výrobku.
4. Položte opäť na zem najprv pravú a potom ľavú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znovu zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok klad'te vždy celé chodidlá.

Side step (obr. D)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene vedľa výrobku.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Vystúpte plynulým pohybom pravou nohou na schodík a pritiahnite k nej ľavú nohu.
4. Položte opäť do východiskovej polohy najprv ľavú a potom pravú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znovu zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok klad'te vždy celé chodidlá.

Knee lift (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Položte pravú nohu na schodík a plynulým pohybom pritiahnite ľavú nohu hore.
4. Podržte nohu pár sekúnd v 90° uhle.
5. Položte opäť do východiskovej polohy najprv ľavú a potom pravú nohu.
6. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znovu zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok klad'te vždy celé chodidlá.

Leg curl (obr. F)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Pravú nohu položte diagonálne dopredu do ľavého rohu výrobku a pätu ľavej nohy plynulým pohybom pritiahnite k sedacím svalom.
4. Položte opäť do východiskovej polohy najprv ľavú a potom pravú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znovu zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok klad'te vždy celé chodidlá.

Leg lift (obr. G)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Pravú nohu položte na výrobok a vystretou ľavou nohou plynulým pohybom zakopnite dozadu.
4. Položte opäť do východiskovej polohy najprv ľavú a potom pravú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znovu zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok kladte vždy celé chodidlá.

Side leg lift (obr. H)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Ľavú nohu položte na výrobok a vystretou pravou nohou plynulým pohybom unožte nahor.
4. Položte opäť do východiskovej polohy najprv pravú a potom ľavú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znova zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok kladte vždy celé chodidlá.

Front kick (obr. I)

Východisková poloha

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby vám špičky ukazovali dopredu. Ruky sú uvoľnene spustené pri tele.

Konečná poloha

3. Ľavú nohu položte na výrobok a vystretou pravou nohou plynulým pohybom prednožte.
4. Položte opäť do východiskovej polohy najprv pravú a potom ľavú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch sériách, vymeňte stranu a cvičenie znova zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok kladte vždy celé chodidlá.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponahajte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 30 - 40 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stoňte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nahajujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

1. Stoňte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi.

Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedené servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 309754_1904




Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

 09/2019

Delta-Sport-Nr.: SP-7148, SP-7149

08.15.2019 / AM 9:24

IAN 309754_1904

