



## **BANDES DE FITNESS**

**FR** **BE**

### **BANDES DE FITNESS**

Notice d'utilisation

**DE** **AT** **CH**

### **FITNESSBAND-SET**

Gebrauchsanweisung

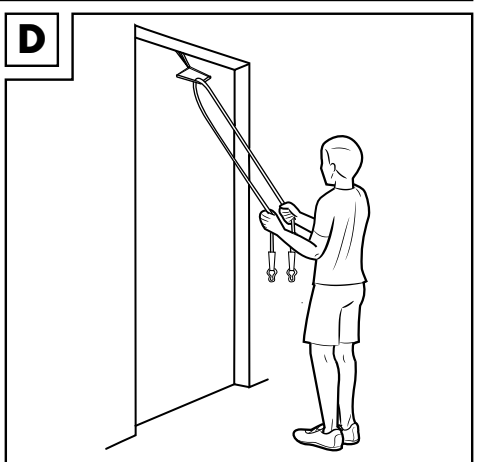
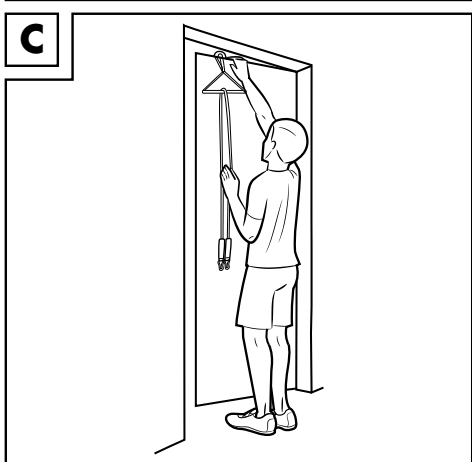
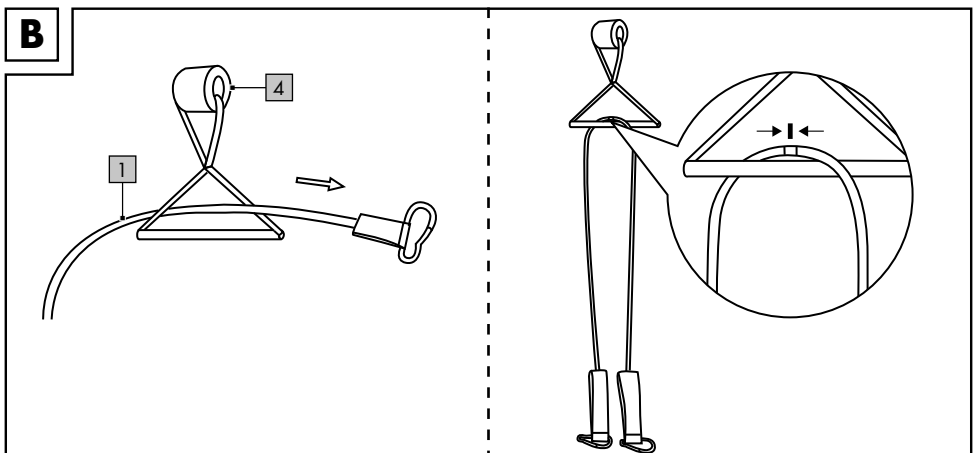
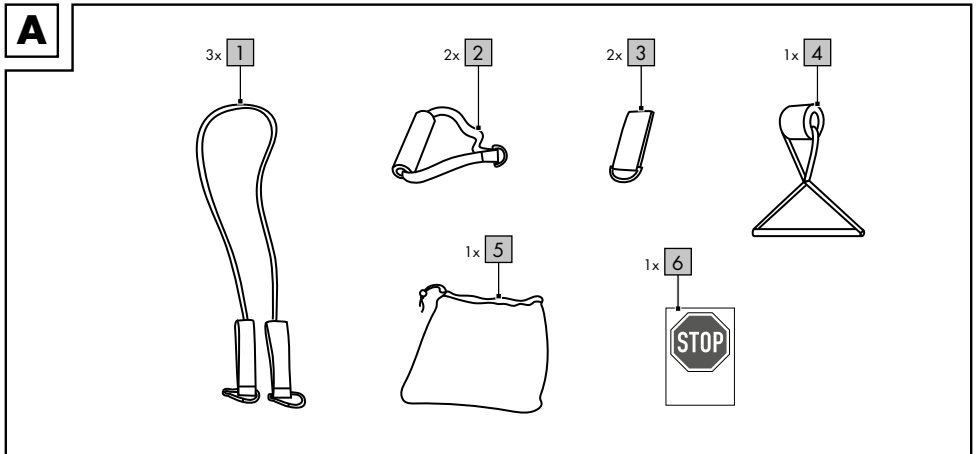
**NL** **BE**

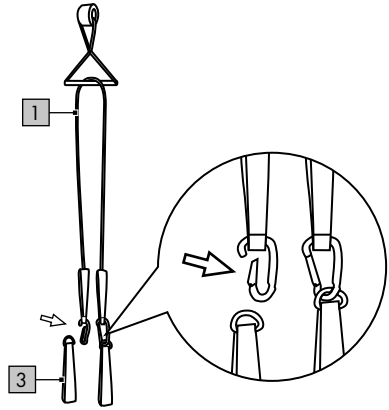
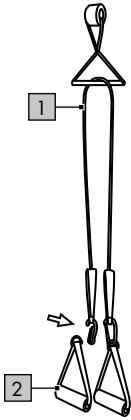
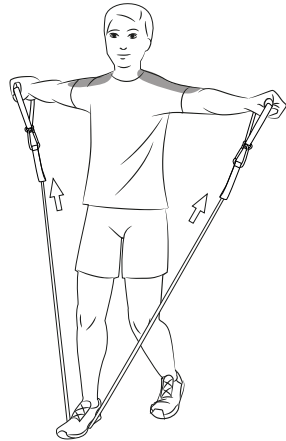
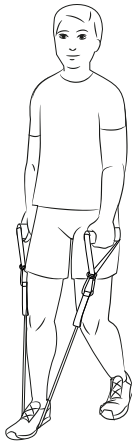
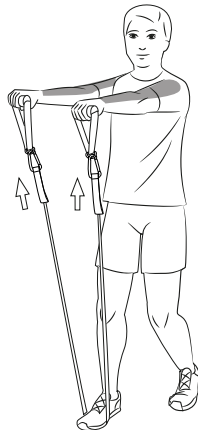
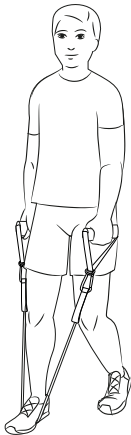
### **FITNESSBAND-SET**

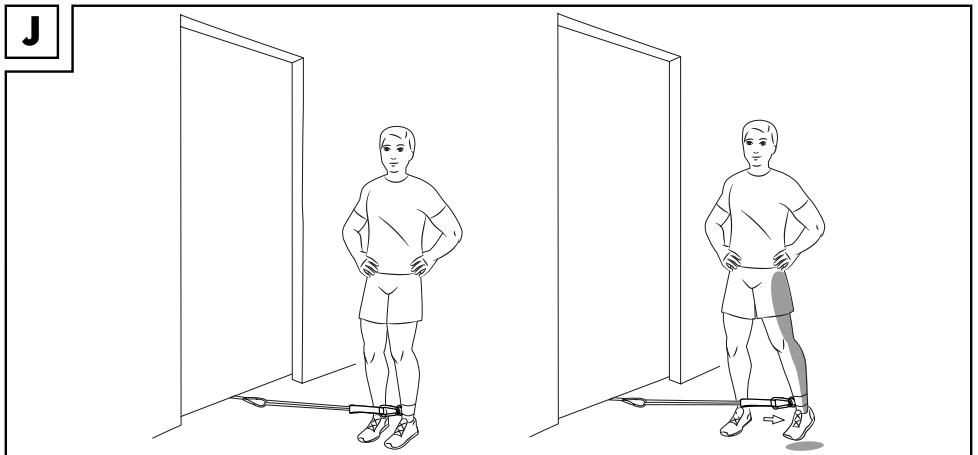
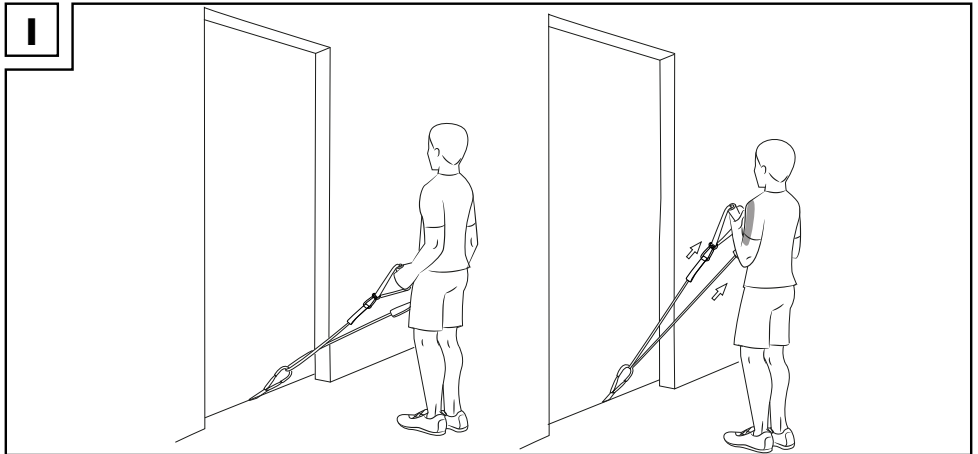
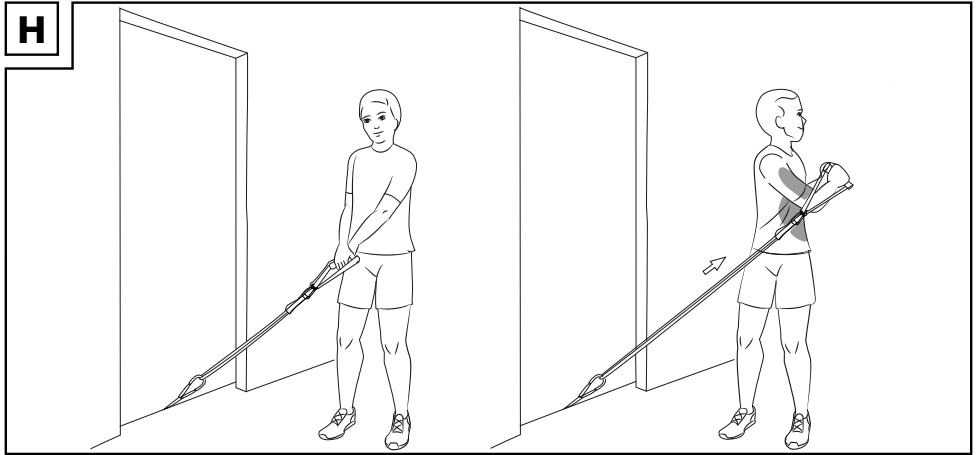
Gebruiksaanwijzing

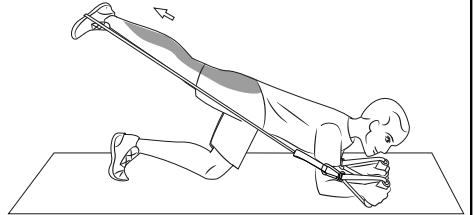
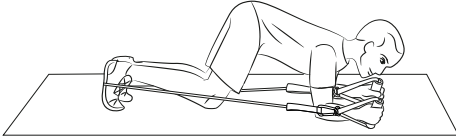
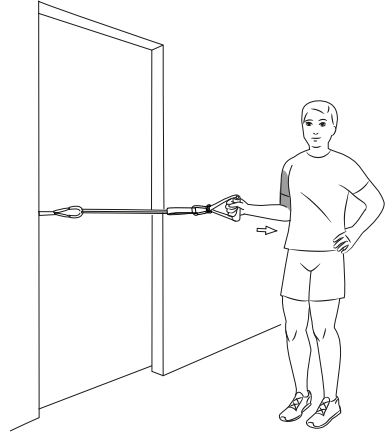
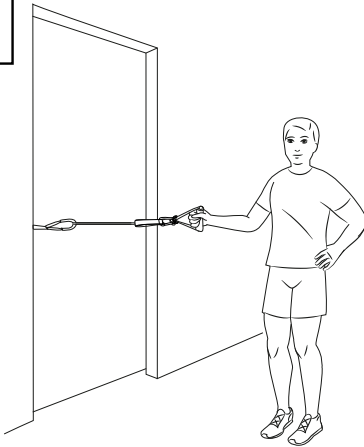
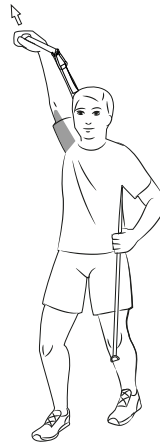
**IAN 434742\_2304**

**FR** **BE** **NL**  
**DE** **AT** **CH**

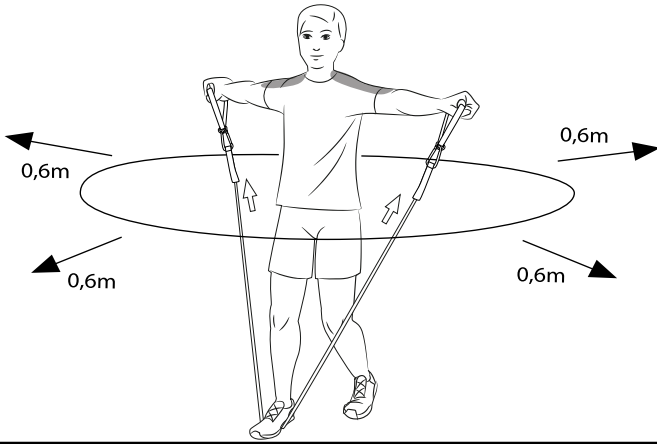


**E****F****G**



**K****L****M**

**N**



**FR BE**

Étendue de la livraison (fig. A).....	8
Caractéristiques techniques.....	8
Utilisation conforme à sa destination.....	8
Consignes de sécurité.....	8
Risque de blessure !.....	8
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !.....	9
Dangers causés par l'usure.....	9
Attention aux dommages matériels.....	9
Consignes de montage.....	9
Utilisation.....	10
Fixation de la sangle de fitness.....	10
Conseils d'entraînement généraux.....	10
Échauffement.....	11
Propositions d'exercices.....	11
Étirements.....	14
Stockage, nettoyage.....	14
Mise au rebut.....	14
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	15

**NL BE**

Leveringsomvang (afb. A).....	17
Technische gegevens.....	17
Beoogd gebruik.....	17
Veiligheidstips.....	17
Kans op lichamelijk letsel!.....	17
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!.....	18
Gevaren als gevolg van slijtage.....	18
Pas op voor materiële schade.....	18
Tips voor montage.....	18
Gebruik.....	18
Fitnessband bevestigen.....	19
Algemene trainingsinstructies.....	19
Warming-up.....	19
Voorbeeldoefeningen.....	20
Rekken.....	23
Opslag, reiniging.....	23
Afvalverwerking.....	23
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling.....	23

**DE AT CH**

Lieferumfang (Abb. A).....	25
Technische Daten.....	25
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	25
Sicherheitshinweise.....	25
Verletzungsgefahr!.....	25
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!.....	26
Gefahren durch Verschleiß.....	26
Vorsicht vor Sachschäden.....	26
Aufbauhinweise.....	26
Verwendung.....	27
Fitnessband befestigen.....	27
Allgemeine Trainingshinweise.....	27
Aufwärmen.....	28
Übungsvorschläge.....	28
Dehnen.....	31
Lagerung, Reinigung.....	31
Hinweise zur Entsorgung.....	31
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung.....	32

Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison (fig. A)

3 sangles de fitness (1)

1 sangle de fitness facile (grise)

1 sangle de fitness moyenne (bleue)

1 sangle de fitness difficile (rouge)

2 poignées en mousse (2)

2 sangles de pied (3)

1 ancrage de porte (4)

1 sachet de conservation (5)

1 panneau (6)

1 notice d'utilisation

1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques

Longueur d'étirement maximale :

370 cm à 19 N (sangle de fitness grise)

370 cm à 34 N (sangle de fitness bleue)

370 cm à 46 N (sangle de fitness rouge)

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

La forme A de l'appareil d'entraînement correspond à DIN 32935.



Longueur d'étirement maximale



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

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales.

L'article a été conçu pour une utilisation à l'intérieur et ne peut être fixé aux portes qu'avec l'ancrage de porte fourni.

## Consignes de sécurité



### Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- 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.
- Ne tirez pas l'article au-delà de la plus grande longueur d'extension possible, soit 370 cm.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'env. 0,6 m de tous les côtés (fig. N).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un docteur.



- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'article à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- Les élastomères de l'article doivent être protégés du rayonnement solaire.
- Attention ! Ne fixez l'article qu'aux portes !
- Avertissement ! Risque de blessure ! Ne fixez l'article qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) ! Ne montez jamais l'article sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, entraînant ainsi des blessures graves !
- Avertissement ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'article !
- Attention ! Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez ! Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.
- Lors de la fermeture des mousquetons, veillez à ce que vos doigts ou d'autres parties de votre corps ne se trouvent pas entre les pièces de fermeture.

### Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.

- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

### Dangers causés par l'usure

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. En cas de détériorations, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Ne fixez pas l'article à des endroits présentant des bords saillants, par exemple des charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'on le gratte sur les bords saillants.
- Ne le sciez pas ! Les mouvements de sciage entraînent une usure prématurée.

### Attention aux dommages matériels

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

## Consignes de montage

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Montez l'article uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) (fig. C).

### Attention ! Risque de blessure ! Fermez toujours la porte !

- Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'ancrage de porte (4) est stable et solide, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'ancrage de porte est correctement fixé. Pour vérifier, serrez l'article plusieurs fois (fig. D).
- Pour chaque exercice, fixez le panneau fourni sur le côté extérieur de la porte. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.

## Utilisation

Selon l'exercice, utilisez soit les poignées en mousse (2), soit les sangles de pieds (3). Raccordez les poignées en mousse ou les sangles de pieds à l'une des sangles de fitness (1) comme indiqué sur la fig. E.

Choisissez une sangle de fitness avec l'une des résistances suivantes pour votre entraînement :

- grise = facile
- bleue = moyenne
- rouge = difficile

## Fixation de la sangle de fitness

**Remarque :** alignez la sangle de fitness au centre de la boucle de l'ancrage de porte de manière à ce que les extrémités respectives de la sangle de fitness aient la même longueur à gauche et à droite (fig. B).

### En haut de la porte (fig. C/D)

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.
2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et passez la sangle de fitness à travers la boucle de l'ancrage de porte.
3. Placez l'ancrage de porte au centre sur le bord de la porte ouverte pour fixer l'ancrage de porte au haut de la porte.
4. Verrouillez la porte.

**Remarque :** tirez l'article plusieurs fois pour vérifier s'il est coincé dans la porte.

### Sous la porte

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.
2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et glissez la boucle de l'ancrage de porte sous la porte.
3. Verrouillez la porte.
4. Passez la sangle de fitness à travers la boucle de l'ancrage de porte.

**Remarque :** tirez l'article plusieurs fois pour vérifier s'il est coincé dans la porte.

## Sur le côté de la porte

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.
2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et tenez latéralement la boucle de l'ancrage de porte à la hauteur appropriée, selon l'exercice et votre taille, entre le cadre et la porte.
3. Tenez la porte à la hauteur appropriée, selon l'exercice et votre taille, entre le cadre et la porte.
4. Maintenez la boucle de l'ancrage de porte tout en verrouillant la porte.

**Remarque :** tirez l'article plusieurs fois pour vérifier s'il est coincé dans la porte.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une contrainte trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirez en faisant des efforts et respirez en vous relâchant.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Planification générale de l'entraînement

- Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.
- Respectez dès lors les principes suivants :
- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.

- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer 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 les exercices 2 à 3 fois à chaque fois.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

1. Croisez 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. Dans le même temps, tournez vos épaules vers l'avant 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. evez 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

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

**Attention ! Portez des chaussures de sport antidérapantes !**

### Muscle deltoïde (fig. F)

Muscles sollicités : épaules, triceps

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

#### Dérroulement

1. Tenez-vous debout sur le sol en position de marche. Le pied avant repose sur la sangle de fitness et le genou est légèrement fléchi. L'autre jambe est tendue vers l'arrière sur le bout des orteils.
2. Chargez le pied de la jambe debout uniformément et pliez l'articulation du genou de la jambe avant. La partie supérieure du corps est droite.
3. Tenez les deux poignées sur le côté du corps. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les deux bras sont légèrement pliés au niveau du coude.
4. Contractez les muscles abdominaux, des jambes et des fesses tout en levant les bras latéralement jusqu'au niveau des épaules. Le dos de vos mains doit être dirigé vers le haut. Les poignets restent droits. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les omoplates restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

**Important : assurez-vous que votre bassin reste droit. Ne soulevez les coudes qu'à la hauteur des épaules.**

### Levier droit (fig. G)

Muscles sollicités : épaule, partie supérieure du bras et partie supérieure de l'avant-bras

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

## Déroulement

1. Tenez-vous debout sur le sol en position de marche. Le pied avant repose sur la sangle de fitness et le genou est légèrement fléchi. L'autre jambe est tendue vers l'arrière sur le bout des orteils.
2. Chargez le pied de la jambe debout uniformément et pliez l'articulation du genou de la jambe avant. La partie supérieure du corps est droite.
3. Tenez les deux poignées sur le côté du corps. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les deux bras sont légèrement pliés au niveau du coude.
4. Contractez les muscles des bras et tirez les bras jusqu'à la hauteur des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

**Important : assurez-vous que votre bassin reste droit. Ne soulevez les bras qu'à la hauteur des épaules.**

## Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. H)

Muscles sollicités : abdomen latéral, biceps  
Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ». Fixez tous les mousquetons aux extrémités de la sangle sur une seule poignée en mousse.

### Déroulement

1. Écartez vos pieds et chargez-les uniformément.
2. Saisissez les poignées en mousse avec les deux mains. Les mains reposent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement fléchis.
3. Tendez les muscles abdominaux et fessiers et redressez la partie supérieure du corps.
4. Serrez les bras et tournez la partie supérieure du corps vers la gauche en levant les coudes. La tête suit cette direction, comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Ne bougez la partie supérieure du corps qu'avec les bras. Le bassin reste droit.

5. Maintenez la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez les épaules baissées.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Ensuite, faites l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

**Important : faites l'exercice lentement et gardez le bassin droit.**

## Biceps (fig. I)

Muscles sollicités : biceps

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ».

### Déroulement

1. Tenez-vous droitement debout, le visage tourné vers la porte.
2. Vos pieds sont écartés à la largeur des hanches et votre corps est tendu.

**Remarque :** assurez-vous qu'il n'y a pas de bras entre vous et la porte.

3. Tenez les poignées en mousse d'une main chacune et tendez les bras latéralement vers le bas.
4. Contractez les muscles des bras.
5. Tirez la sangle de fitness vers le haut en pliant les bras et en déplaçant simultanément les avant-bras vers le haut. Vos bras restent dans la position de départ.
6. Retournez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

**Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps est droite, que vos omoplates sont baissées et que vos bras restent parallèles à votre corps.**

## Jambe extérieure (fig. J)

Muscles sollicités : cuisse latérale et jambe latérale

Utilisez les sangles de pied (3) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ».

## Déroulement

1. Attachez une sangle de pied à votre jambe gauche et fixez les deux mousquetons de la sangle de fitness sélectionnée à l'œillet de la sangle de pied.
2. Tenez-vous sur le côté devant la porte de façon à ce que votre jambe droite soit plus près de la porte que votre jambe gauche.

**Remarque :** la sangle de fitness doit être droitement tendue et courir devant la jambe droite.

3. Déplacez votre poids vers la jambe droite.
4. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
5. Déplacez lentement votre jambe gauche latéralement vers l'extérieur avec la sangle de fitness. Veillez à ce que la partie supérieure de votre corps et les jambes restent droites.
6. Ramenez la jambe gauche à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 12 fois, puis changez de côté.

**Important :** assurez-vous que la partie supérieure de votre corps est droite et que le mouvement s'effectue à partir de l'articulation de la hanche.

## Longueur de hanche (fig. K)

Fesses, arrière de la cuisse et arrière de la jambe sollicitées

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

### Déroulement

1. Mettez-vous à quatre pattes.
2. Placez la sangle de fitness au milieu de l'une de vos chaussures de sport.

**Remarque :** placez toujours la sangle de fitness au milieu de votre chaussure de sport pour qu'elle ne glisse pas.

3. Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
4. Étirez lentement votre jambe vers l'arrière avec la bande de fitness de façon à ce que votre jambe soit alignée avec votre dos.
5. Ramenez lentement votre jambe à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois par page en trois séances.

**Important :** faites attention à votre tension corporelle.

## Bras (fig. L)

Muscles sollicités : biceps

Utilisez une poignée en mousse (2) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness sur le côté de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ». Fixez tous les mousquetons aux extrémités de la sangle sur une seule poignée en mousse.

### Déroulement

1. Saisissez la poignée en mousse avec la main droite.
2. Mettez-vous sur le côté de la porte. Les jambes sont écartées sur toute la largeur de la hanche. Le haut du bras est légèrement écarté de la partie supérieure du corps. La sangle de fitness doit être bien tendue.
3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
4. Tirez légèrement la sangle de fitness vers la partie supérieure du corps. Assurez-vous que la partie inférieure de votre corps reste droite. Le haut de votre bras est contre la partie supérieure de votre corps.
5. Maintenez cette position pendant environ 2 secondes.
6. Ramenez vos bras à la position de départ.
7. Effectuez l'exercice 10 fois par côté et répétez-le avec l'autre bras.

**Important :** faites attention à votre tension corporelle et gardez la partie supérieure de votre corps droite tout au long de l'exercice.

## Triceps (fig. M)

Muscles sollicités : triceps

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

### Déroulement

1. Mettez-vous en position de marche, jambe droite en avant. Chargez les pieds uniformément et pliez légèrement les articulations du genou. La partie supérieure du corps est droite.
2. Saisissez l'une des deux poignées en mousse avec la main droite.
3. Tendez votre bras vers le plafond et pliez le bras vers l'arrière. L'avant-bras est incliné à env. 90 ° par rapport au haut du bras.

- Placez la sangle de fitness de façon à ce qu'elle descende le long de votre dos.
- Saisissez la sangle de fitness avec la main gauche et tenez-la au niveau du bassin. L'extrémité libre de la sangle de fitness est suspendue de façon lâche.
- Contractez les muscles du bras et de l'abdomen et tirez votre coude droit vers le haut derrière votre tête vers le plafond. Le haut du bras est près de la tête. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
- Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez de côté.

**Important : Veillez à garder vos coudes légèrement fléchis et le bras près de la tête.**

## Étirements

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

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

### Muscles du cou

- 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

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

## Muscles des jambes

- Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
- Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
- 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.


Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

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

## Mise au rebut

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

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

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

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

### \* 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 : 434742\_2304

**FR** Service France  
Tel. : 0800 919 270  
E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**BE** Service Belgique  
Tel. : 0800 12089  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

\* n'est valable que pour la France



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 (afb. A)

- 3 x fitnessband (1)
  - 1 x fitnessband licht (grijs)
  - 1 x fitnessband medium (blauw)
  - 1 x fitnessband zwaar (rood)
- 2 x schuimstof handgreep (2)
- 2 x voetlus (3)
- 1 x deuranker (4)
- 1 x opbergzak (5)
- 1 x waarschuwingsbord (6)
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x korte handleiding

## Technische gegevens

Maximale streklengte:

- 370 cm bij 19 N (fitnessband grijs)
- 370 cm bij 34 N (fitnessband blauw)
- 370 cm bij 46 N (fitnessband rood)

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20 % (+/-).

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Maximale streklengte



Productiedatum (maand/jaar):  
08/2023

## Beoogd gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als trainingstoestel waarmee u heel uw lichaam kunt trainen. Het artikel is ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische en commerciële doeleinden.

## Veiligheidstips



### Kans op lichamelijk letsel!

- 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.
- 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 overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid 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 door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Trek het artikel niet boven de maximale streklengte van 370 cm uit.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. N).
- Train alleen op een vlakke, 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.

- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik het artikel niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- De elastische materialen die dit artikel bevat dienen tegen zonnestralen te worden beschermd.
- Waarschuwing! Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren.
- Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan. Monteer het artikel nooit aan deuren die naar binnen (naar u toe) opengaan. De deur kan openschieten wat tot ernstig letsel kan leiden!
- Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur waar u het artikel aan bevestigt, altijd af!
- Waarschuwing! Gebruik tijdens de training altijd het meegeleverde waarschuwbord! Zorg ervoor dat het zich goed leesbaar aan de andere kant van de deur bevindt.
- Let bij het sluiten van de karabijnhaken erop dat uw vingers of andere lichaamsdelen zich niet tussen de sluitende delen bevinden.

### **Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!**

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

### **Gevaren als gevolg van slijtage**

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.

- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- 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.
- Bevestig het artikel niet aan plaatsen met scherpe randen, bijv. deurscharnieren. Nylon scheurt als het langs scherpe randen schuurt.
- Zaag niet met het artikel! Zaagbewegingen leiden tot een snellere slijtage.

### **Pas op voor materiële schade**

- Laat het artikel nooit vallen of tegen de deur terugschieten. Anders kan de deur beschadigd raken.

## **Tips voor montage**

- Kies een trainingsoppervlak van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Monteer het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan (afb. C).

### **Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur altijd af!**

- Verzeker u ervan dat de deur waar u het deuranker (4) aan bevestigt, stabiel en robuust is en uw lichaamsgewicht draagt en zorg ervoor dat het deuranker goed vastzit. Om dit te controleren, trekt u enkele keren stevig aan het artikel (afb. D).
- Bevestig bij elke oefening het meegeleverde waarschuwbord aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.

## **Gebruik**

Gebruik afhankelijk van de oefening de schuimstof handgrepen (2) of de voetlussen (3). Verbind de schuimstof handgrepen of voetlussen met een van de fitnessbanden (1), zoals getoond in afb. E.

Kies voor uw training een fitnessband uit met een van de volgende weerstanden:

- grijs = licht
- blauw = medium
- rood = zwaar

## Fitnessband bevestigen

**Aanwijzing:** lijn de fitnessband die in het midden van de lus van het deuranker ligt, zodanig uit de uiteinden van de fitnessband links en rechts even lang zijn (afb. B).

### Bovenaan de deur (afb. C/D)

1. Bevestig het waarschuwbord (6) goed zichtbaar aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.
2. Ga aan de andere kant staan en haal de fitnessband door de lus van het deuranker.
3. Leg het deuranker in het midden over de rand van de geopende deur om het deuranker bovenaan aan de deur te bevestigen.
4. Sluit de deur af.

**Aanwijzing:** trek enkele keren stevig aan het artikel om te controleren of het artikel goed aan de deur is vastgeklemd.

### Onderaan de deur

1. Bevestig het waarschuwbord (6) goed zichtbaar aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.
2. Ga aan de andere kant staan en schuif de lus van het deuranker onder de deur door.
3. Sluit de deur af.
4. Haal de fitnessband door de lus van het deuranker.

**Aanwijzing:** trek enkele keren stevig aan het artikel om te controleren of het artikel goed aan de deur is vastgeklemd.

### Aan de zijkant van de deur

1. Bevestig het waarschuwbord (6) goed zichtbaar aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.
2. Ga aan de andere kant staan en houd de lus van het deuranker aan de zijkant op een voor de oefening en uw lichaamslengte passende hoogte tussen kozijn en deur.
3. Houd de lus van het deuranker vast, terwijl u de deur afsluit.
4. Haal de fitnessband door de lus van het deuranker.

**Aanwijzing:** trek enkele keren stevig aan het artikel om te controleren of het artikel goed aan de deur is vastgeklemd.

## Algemene trainingsinstructies

### Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

### Algemene planning van de training

- Stel een op uw behoeften afgestemd trainings-schema op met oefeningssessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan.
- Neem daarbij volgende principes in acht:
- Een oefeningssessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningssessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningssessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

### Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één 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 voren 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 te blijven 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 verander na enkele seconden de draairichting.
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

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

**Waarschuwing! Draag altijd sportschoenen met antislipzool!**

### Deltaspier (afb. F)

Belaste spieren: Schouder, triceps  
Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

#### Verloop

1. Ga in de stappositie op de vloer staan. U staat met uw voorste voet op de fitnessband en uw knie is licht gebogen. Uw andere been is naar achteren gestrekt waarbij u op uw tenen steunt.
2. Belast de voet van het standbeen gelijkmatig en buig de knie van het voorste been. Houd het bovenlichaam recht.

3. Houd beide handgrepen zijdelings van het lichaam. De handruggen wijzen naar buiten. Beide ellebogen zijn licht gebogen.
4. Span uw buik-, been- en bilsieren aan en breng uw armen gelijktijdig zijwaarts omhoog, tot ze zich ter hoogte van uw schouders bevinden. De handruggen wijzen naar boven. Houd uw polsen recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouderbladen beneden blijven.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens de positie van de benen.

**Belangrijk: let erop dat uw bekken recht blijft. Breng uw ellebogen slechts tot schouderhoogte omhoog.**

### Armen recht optillen (afb. G)

Belaste spieren: Schouder, bovenste gedeelte van de bovenarm en bovenste gedeelte van de onderarm

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

#### Verloop

1. Ga in de stappositie op de vloer staan. U staat met uw voorste voet op de fitnessband en uw knie is licht gebogen. Uw andere been is naar achteren gestrekt waarbij u op uw tenen steunt.
2. Belast de voet van het standbeen gelijkmatig en buig de knie van het voorste been. Houd het bovenlichaam recht.
3. Houd beide handgrepen zijdelings van het lichaam. De handruggen wijzen naar buiten. Beide ellebogen zijn licht gebogen.
4. Span uw armspieren aan en breng uw armen tot schouderhoogte omhoog. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens de positie van de benen.

**Belangrijk: let erop dat uw bekken recht blijft. Breng uw armen slechts tot schouderhoogte omhoog.**

## **Schuine buikspieren sterker maken (afb. H)**

Belaste spieren: Zijdelingse buik, biceps  
Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2). Bevestig de fitnessband onderaan de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen“. Bevestig beide karabijnhaken aan de uiteinden van de fitnessband aan één schuimstof handgreep en sluit ze af.

### **Verloop**

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en belast de voeten gelijkmatig.
2. Omsluit de schuimstof handgrepen met beide handen. De handen liggen op het rechterbovenbeen en de knieën zijn licht gebogen.
3. Span uw buik- en bilspieren aan en richt uw bovenlichaam op.
4. Span de armen aan en draai het bovenlichaam bij geheven ellebogen ver naar links. Uw hoofd beweegt mee alsof u over uw linkerschouder kijkt. Let erop dat u alleen het bovenlichaam met de armen beweegt. Het bekken blijft recht.
5. Houd de spanning van de buikspieren vast en houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Breng de schouderbladen naar elkaar toe en houd de schouders laag.
7. Houd deze positie een moment vast en keer langzaam naar de uitgangspositie terug.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met het andere been aan uw andere zijde uit.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit en houd het bekken daarbij recht.**

## **Biceps (afb. I)**

Belaste spieren: Biceps  
Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2). Bevestig de fitnessband onderaan de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen“.

### **Verloop**

1. Ga rechtop staan met het gezicht richting de deur.
2. U staat met uw voeten op heupbreedte en uw lichaam is gestrekt.

**Aanwijzing:** let erop dat er een afstand van ongeveer één armlengte tussen u en de deur bestaat.

3. Omsluit de schuimstof handgrepen elk met een hand en houd uw armen zijdelings naar beneden gestrekt.
4. Span uw armspieren aan.
5. Trek de fitnessband omhoog door uw armen te buigen en uw onderarmen gelijktijdig naar boven te bewegen. Uw bovenarmen blijven in de uitgangspositie.
6. Ga weer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt, uw schouderbladen naar beneden zijn getrokken en de bovenarmen parallel aan het lichaam blijven.**

## **Been buiten (afb. J)**

Belaste spieren: Zijdelings gedeelte van het bovenbeen en zijdelings gedeelte van het onderbeen  
Gebruik bij deze oefening de voetlussen (3). Bevestig de fitnessband onderaan de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen“.

### **Verloop**

1. Bevestig een voetlus aan uw linkerbeen. Bevestig vervolgens beide karabijnhaken van de gekozen fitnessband aan het oog van de voetlus en sluit ze af.
2. Ga met uw zij naar de deur staan, zodat het rechterbeen dichterbij de deur is dan het linkerbeen.

**Aanwijzing:** de fitnessband moet recht gespannen zijn en voor het rechterbeen langs lopen.

3. Verplaats uw gewicht naar het rechterbeen.
4. Span uw buik- en bilspieren aan.
5. Beweeg uw linkerbeen met de fitnessband langzaam zijwaarts naar buiten. Let erop dat uw bovenlichaam en het been recht blijven.
6. Breng uw linkerbeen terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 12 keer en wissel daarna van kant.

**Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam recht is en de beweging vanuit de heup wordt uitgevoerd.**

**Heup strekken (afb. K)**

Belast zitvlak, achterste gedeelte van het bovenbeen en achterste gedeelte van het onderbeen. Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

**Verloop**

1. Steun op uw handen en knieën.
2. Leg de fitnessband in het midden om een van uw sportschoenen.

**Aanwijzing:** leg de fitnessband altijd in het midden om uw sportschoen, zodat deze niet wegglijdt.

3. Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
4. Strek het been met de fitnessband langzaam naar achteren, zodat het een lijn met de rug vormt.
5. Breng uw been langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening per zijde steeds 10 tot 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt.**

**Armen (afb. L)**

Belaste spieren: Biceps

Gebruik bij deze oefening één schuimstof handgreep (2). Bevestig de fitnessband aan de zijkant van de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen“. Bevestig beide karabijnhaken aan de uiteinden van de fitnessband aan één schuimstof handgreep en sluit ze af.

**Verloop**

1. Omsluit de schuimstof handgreep met de rechterhand.
2. Ga met uw zij naar de deur staan. Uw benen zijn op heupbreedte gespreid. Uw bovenarm is iets van het bovenlichaam af gestrekt. De fitnessband moet strak gespannen zijn.
3. Span uw buik- en bilspieren aan.
4. Trek de fitnessband iets richting uw bovenlichaam. Let erop dat uw onderlichaam recht blijft. Uw bovenarm ligt tegen het bovenlichaam.

5. Houd deze positie ongeveer 2 seconden vast.
6. Breng uw arm terug naar de uitgangspositie.
7. Voer de oefening per zijde 10 keer uit en herhaal de oefening met de andere arm.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en houd het bovenlichaam gedurende de gehele oefening rechtop.**

**Triceps (afb. M)**

Belaste spieren: Triceps

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

**Verloop**

1. Ga in de stappositie met het rechterbeen naar voren staan. Belast de voeten gelijkmatig en buig de knieën licht. Houd het bovenlichaam recht.
2. Omsluit een van de schuimstof handgrepen met de rechterhand.
3. Strek uw arm richting het plafond en buig de arm naar achteren. De onderarm bevindt zich in een hoek van ca. 90° ten opzichte van de bovenarm.
4. Leg de fitnessband zodanig in uw hand dat deze langs uw rug loopt.
5. Grijp de fitnessband met uw linkerhand en houd deze ter hoogte van het bekken vast. Het losse uiteinde van de fitnessband hangt losjes naar beneden.
6. Span uw arm- en buikspieren aan en trek uw rechteronderarm achter uw hoofd richting het plafond omhoog. De bovenarm bevindt zich dicht bij het hoofd. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

**Belangrijk: Let erop dat u uw ellebogen lichtjes gebogen laat en dat de bovenarm dicht tegen uw lichaam blijft.**

## Rekken

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

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. 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. Kant 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. Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

**BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is. Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantietermijn op vertoon van de originele kassabon ingediend worden.

Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 434742\_2304

 Service België

Tel.: 0800 12089

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)



Herzlichen Glückwunsch!

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



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

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

## Lieferumfang (Abb. A)

- 3 x Fitnessband (1)
  - 1 x Fitnessband leicht (grau)
  - 1 x Fitnessband mittel (blau)
  - 1 x Fitnessband schwer (rot)
- 2 x Schaumstoffgriff (2)
- 2 x Fußschlaufe (3)
- 1 x Türanker (4)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel (5)
- 1 x Hinweisschild (6)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Größtmögliche Strecklänge:

370 cm bei 19 N (Fitnessband grau)

370 cm bei 34 N (Fitnessband blau)

370 cm bei 46 N (Fitnessband rot)

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2023

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Der Artikel wurde für den Gebrauch im Innenraum konzipiert und darf ausschließlich an Türen mit dem mitgelieferten Türanker befestigt werden.

## Sicherheitshinweise



### Verletzungsgefahr!

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

- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannschleife, Abschleppschleife oder Ähnliches).
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Achtung! Den Artikel ausschließlich an Türen befestigen!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Artikel niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, immer ab!
- Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Achten Sie beim Schließen der Karabiner darauf, dass sich Ihre Finger oder sonstige Körperteile nicht zwischen den schließenden Teilen befinden.

### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

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

### **Gefahren durch Verschleiß**

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

### **Vorsicht vor Sachschäden**

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

## **Aufbauhinweise**

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

### **Achtung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür immer ab!**

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

## Verwendung

Verwenden Sie je nach Übung entweder die Schaumstoffgriffe (2) oder die Fußschlaufen (3). Verbinden Sie die Schaumstoffgriffe oder Fußschlaufen, wie in Abb. E dargestellt, mit einem der Fitnessbänder (1).

Wählen Sie für Ihr Training ein Fitnessband mit einer der folgenden Widerstandsstärken aus:

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

## Fitnessband befestigen

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

### Oben an der Tür (Abb. C/D)

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

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

### Unten an der Tür

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

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

## Seitlich an der Tür

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

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

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

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

### Allgemeine Trainingsplanung

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

## Aufwärmen

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

### Nackenmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

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

### Beinmuskulatur

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

**Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Sportschuhe!**

### Deltamuskel (Abb. F)

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

#### Ablauf

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

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

### Gerade Armheber (Abb. G)

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

#### Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.

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

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

### **Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch, Bizeps

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

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Umfassen Sie mit beiden Händen die Schaumstoffgriffe. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.:
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.

5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

### **Bizeps (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

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

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich aufrecht mit dem Gesicht in Richtung der Tür hin.
  2. Die Füße stehen hüftbreit und Ihr Körper ist gestreckt.
- Hinweis:** Achten Sie darauf, dass zwischen Ihnen und der Tür etwa eine Armlänge Abstand besteht.
3. Umfassen Sie die Schaumstoffgriffe mit je einer Hand und halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich nach unten.
  4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
  5. Ziehen Sie das Fitnessband nach oben, indem Sie Ihre Arme beugen und Ihre Unterarme gleichzeitig nach oben bewegen. Ihre Oberarme bleiben in der Ausgangsposition.
  6. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.
  7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

## Bein außen (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel und seitlicher Unterschenkel

Verwenden Sie bei dieser Übung die Fußschlaufen (3). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen“, beschrieben.

### Ablauf

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

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

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

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

## Hüftstrecken (Abb. K)

Beanspruchte Gesäß, hinterer Oberschenkel und hinterer Unterschenkel

Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

### Ablauf

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

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

3. Spannen Sie die Arm-, Bauch und Gesäßmuskulatur an.

4. Strecken Sie Ihr Bein mit dem Fitnessband langsam nach hinten, sodass Ihr Bein eine Linie mit dem Rücken bildet.

5. Führen Sie Ihr Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal pro Seite in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung.**

## Arme (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

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

### Ablauf

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

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

## Trizeps (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

## Ablauf

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

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

## Dehnen

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

## Nackenkulatur

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

## Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. FÙÙhren Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den SchulterblÙÙttern 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 ÙÙbung.

## Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

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

## Hinweise zur Entsorgung



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



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

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

IAN: 434742\_2304

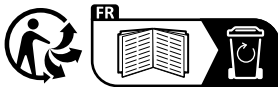
- (DE)** Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- (AT)** Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- (CH)** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)







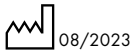




**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: FA-13418

---

IAN 434742\_2304

2 ○