



AB WHEEL

(GB)

AB WHEEL

Instructions for use

(SK)

NÁSTROJ NA TRÉNOVANIE BRUŠNÝCH SVALOV

Návod na používanie

(HU)

HASIZOMERŐSÍTŐ

Használati útmutató

(DE) (AT) (CH)

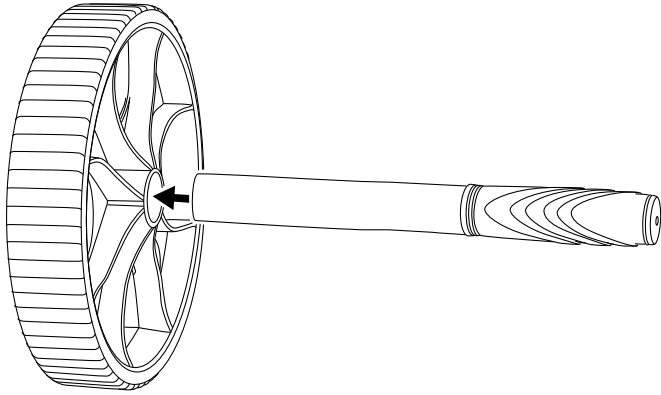
BAUCHMUSKELTRAINER

Gebrauchsanweisung

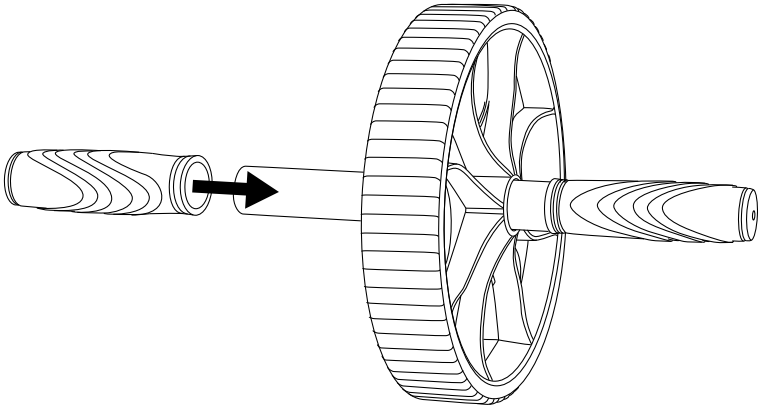
IAN 434727_2304

(GB) (HU) (SK)
(DE) (AT) (CH)

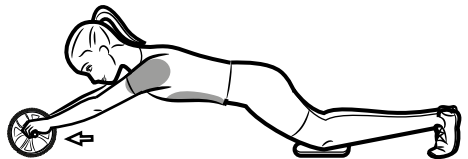
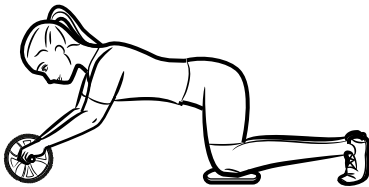
A

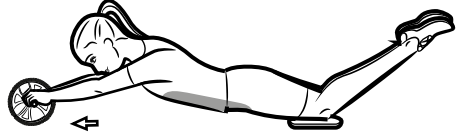
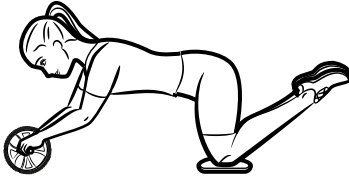
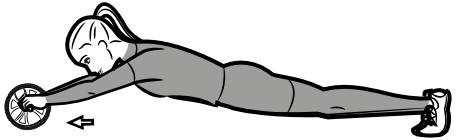
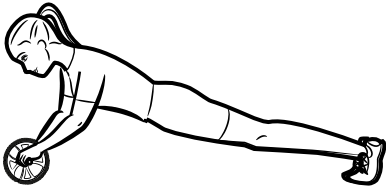
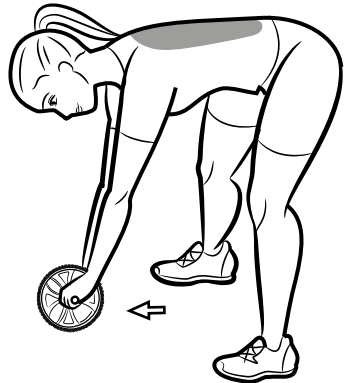


B

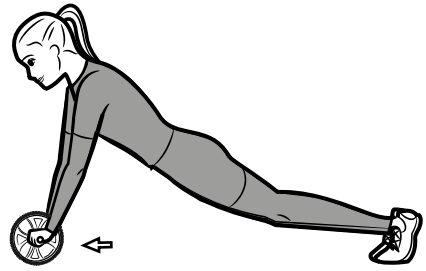
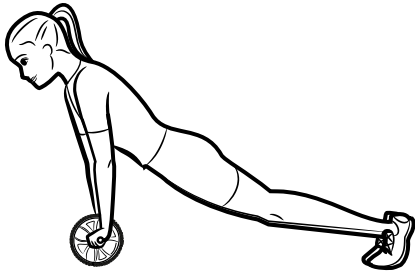


C

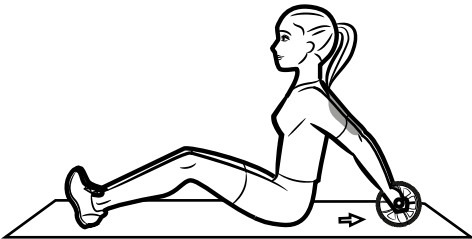
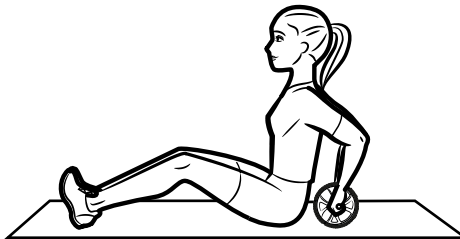


D**E****F**

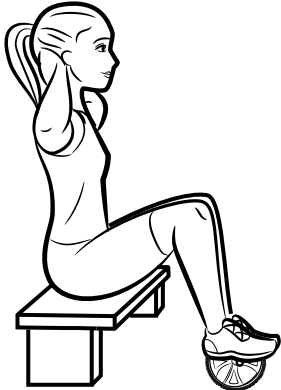
G



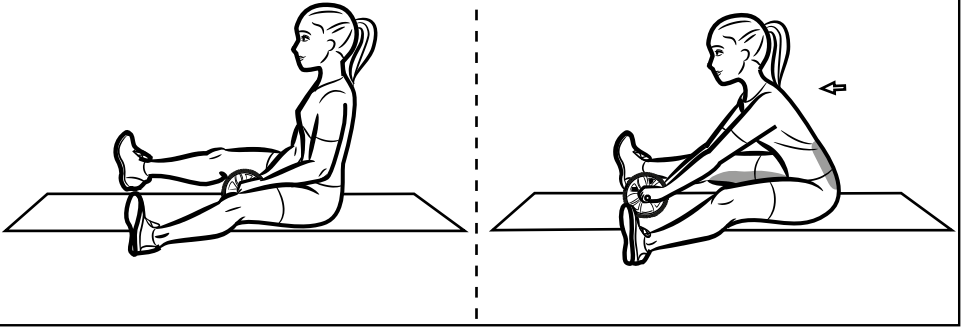
H



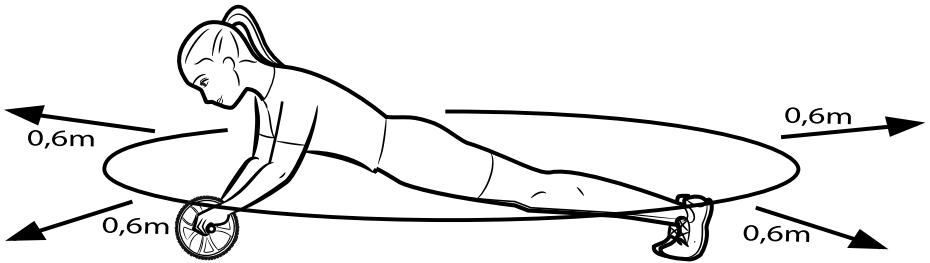
I



J



K



GB

Scope of delivery	8
Technical data	8
Correct use	8
Safety notes	8
Assembly	8
General training notes	9
Warming up	9
Suggested exercises	9
Stretching	11
Storage, cleaning	12
Disposal	12
Notes on the guarantee and service handling	12

SK

Rozsah dodávky	18
Technické údaje	18
Použitie v súlade s určením	18
Bezpečnostné pokyny	18
Montáž	18
Všeobecné upozornenia k tréningu	19
Rozohriatie	19
Návrhy cvičení	19
Strečing	21
Skladovanie, čistenie	22
Pokyny k likvidácii	22
Pokyny k záruke a priebehu servisu	22

HU

A csomag tartalma	13
Műszaki adatok	13
Rendeltetésszerű használat	13
Biztonsági előírások	13
Osszeszerelés	13
Általános javaslatok az edzéshez	14
Bemelegítés	14
Gyakorlat javaslatok	14
Nyújtás	16
Tárolás, tisztítás	17
Tudnivalók a hulladékkezelésről	17
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	17

DE AT CH

Lieferumfang	23
Technische Daten	23
Bestimmungsgemäße Verwendung	23
Sicherheitshinweise	23
Montage	24
Allgemeine Trainingshinweise	24
Aufwärmen	24
Übungsvorschläge	24
Dehnen	27
Lagerung, Reinigung	27
Hinweise zur Entsorgung	27
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	27

Congratulations!

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

Read the following instructions for use carefully.

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

Scope of delivery

- 1 x ab wheel
- 1 x knee pad
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 100kg



Date of manufacture (month/year):
07/2023

Correct use

The article was developed as a training instrument for effective stomach, back, shoulder, and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety notes

Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.

- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (fig. K).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- This article is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the article if you weigh more than this.
- Check that the handles on the central rod are fitted securely before each training session.

Special care – Risk of injury for children!

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

Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Inspect the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the article from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage of the article can lead to premature wear and this can result in injury.

Assembly

1. Feed the central rod through the wheel (fig. A).
2. Push the handle onto the central rod until it stops and is firmly positioned.
After assembly check that the handles are fixed securely on the central rod (fig. B).

General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.
- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

Stretch each side 3 or 4 times for 30 to 40 seconds.

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

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

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Straight abdominal muscles and upper arms (fig. C)

Starting position

1. Place your knees on the knee pad and support yourself on the tips of your toes.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are below your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Stomach muscles (fig. D)

Starting position

1. Place your knees on the knee pad and support yourself on the tips of your toes.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.

- After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Whole body (fig. E)

Starting position

- Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.
- Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

End position

- Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
- Slowly roll the article straight forwards.
- Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
- Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
- After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Back muscles (fig. F)

Starting position

- Stand on the floor with your feet more than hip-width apart and bend your upper body forwards. Your knees stay slightly bent.
- Hold the article under you on the floor with both hands and with your arms extended. Your elbows are under your shoulders.

Note: Bend your knees only as far as necessary in order to touch the article on the floor. Start with your knees bent a long way and try to bend your legs less during training.

End position

- Tense your stomach muscles and keep your legs slightly bent.
- Pull your shoulder blades into your spine and slowly roll the article straight forwards. Your upper body stays down.
- Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
- Only bend your knees as far as necessary.
- After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Whole body (fig. G)

Starting position

- Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.
- Hold the article under your upper body with both hands. Your arms are fully extended and your elbows are under your shoulders.

End position

- Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
- Slowly roll the article straight forwards for a short distance.
- Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
- Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
- After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
- Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Triceps (fig. H)

Starting position

1. Sit on a mat with your legs slightly bent and support your feet on your heels.
2. Hold the article behind your back with both hands. Your elbows are slightly bent and are pointing away from you.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Pull your upper body up and slowly roll the article straight away from you. Your arms stay slightly bent and your shoulders stay down.
5. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.
6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your upper body upright throughout and keep your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Thigh muscles (fig. I)

Starting position

1. Sit up straight on a bench or chair.
2. Place your feet on the article handles and your hands behind your neck. Your elbows are facing outwards.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Lift your upper body and roll the article slowly away from you in a straight line. Your pelvis stays straight.
5. Hold this position briefly and roll the article back into the starting position.
6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.

Inside thighs and lower back (fig. J)

Starting position

1. Sit on a mat and spread your legs.
2. Hold the article between your legs with both hands. Your lower arms are resting on your thighs and your knees stay slightly bent.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Lift your upper body and pull your shoulder blades into your spine.
5. Move your upper body forwards and slowly roll the article away from you in a straight line. Your arms stay slightly bent and your shoulders down.

Note: As a beginner you can bend your legs more in order to make it easier to roll the article forwards.

6. Your head is an extension of your spine and your spine stays straight.
7. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.

Stretching

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

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.

3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Circle it slowly, first in one direction then in the other.
3. Change foot after a while.

Important: Make sure that your thighs are parallel to one another. Push your hips forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 434727_2304



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma

- 1 x hasizomerősítő
- 1 x térdtámasz
- 1 x használati útmutatót

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
07/2023

Rendeltetészerű használat

A termék a has-, a hát-, a váll- és a karizom hatékony edzéséhez készített segédeszköz. A terméket otthoni használatra tervezték, orvosi vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági előírások

Sérülésveszély!

- Keresse fel az orvosát, mielőtt elkezdene az edzést. Győződjön meg róla, hogy egészségügyi szempontból megfelelő-e az Ön számára ez az edzésforma.
- Az edzés előtt mindig melegítsen be, és a mindenkori teljesítőképességének megfelelően végezze az edzést. A túlzott megterhelés és a túl sok edzés komoly sérülésekhez vezethet. Panaszok, gyengeség vagy fáradtság esetén azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A használati útmutatót és a gyakorlatok leírását mindig tartsa elérhető helyen.

- Várandós nők kizárólag orvosukkal történt konzultáció után végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (K ábra).
- Kizárólag egyenletes és csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat.
- Ne használja az eszközt lépcső vagy sarkok közelében.
- A termék legfeljebb 100 kg-ig terhelhető. Ne használja a terméket, ha testsúlya 100 kg felett van.
- Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy a markolat szorosan rajta van a tengelyen.

Különleges odafigyelésre van szükség – gyermekek esetében sérülésveszély áll fenn!

- Ne hagyja, hogy a gyermekek felügyelet nélkül használják az eszközt. Magyarázza el nekik az eszköz megfelelő használatát, és felügyelje őket. Csak szellemileg és testileg megfelelően fejlett gyermekeknek engedje használni a terméket. Ez a termék nem gyermekjáték.

Elhasználódás okozta veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. A termék biztonságos használatát csak abban az esetben lehet garantálni, ha rendszeresen ellenőrzik, hogy vannak-e sérülések vagy elhasználódás nyomai az eszközön. A sérült terméket ne használja tovább.
- Csak eredeti pótkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, a napsugárzástól és a nedvességtől. A termék nem rendeltetészerű tárolása és használata túl korai elhasználódást okozhat, amely sérüléshez vezethet.

Összeszerelés

1. Vezesse át a tengelyt a keréken (A ábra).
2. Csúsztassa a markolatot egészen ütközésig a tengelyre, amíg szorosan nem illeszkedik. Összeszerelés után győződjön meg róla, hogy a markolat szorosan rajta van a tengelyen (B ábra).

Általános javaslatok az edzéshez

- A következő leírás csak válogatás a lehetséges gyakorlatokból. További gyakorlatokat találhat a vonatkozó szakirodalomban.
- Edzés előtt alaposan melegítsen be.
- Ne edzzen, ha beteg vagy nem érzi jól magát.
- Lehetőség szerint első alkalommal engedje, hogy egy tapasztalt gyógytornász mutassa be Önnek a gyakorlatok helyes elvégzését.
- A gyakorlatokat legfeljebb annyi ideig végezze, amíg jól érzi magát, illetve amíg helyesen tudja végrehajtani őket.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- A nyújtás kellemetlen érzéssel járhat, de soha nem lehet fájdalmas.
- Ügyeljen rá, hogy a szalag szorosan és biztosan rögzüljön. Használja a szalagon lévő hurkokat, nehogy gyakorlat közben kicsússzon a kezéből a termék.

Mindkét oldalát háromszor-négyszer nyújtsa, egyenként 30-40 másodpercig.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elég időt a bemelegítésre. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Minden gyakorlatot ismételjen meg 2-3-szor.

Nyakizom

1. Fordítsa a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4-5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést az egyik, majd a másik irányba.

Karés vállizom

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és emelje óvatosan felfelé. Ha eközben előrehajítja a felsőtestét, optimálisan bemelegítheti az izmait.
2. Körözzön a két vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállát a füle irányába, majd ejtse le ismét.

4. Körözzön felváltva a bal, majd a jobb karjával előre, majd egy perc múlva hátra.

Fontos: ne feledje, hogy továbbra is nyugodtan kell lélegeznie.

Gyakorlat javaslatok

A következőkben néhány lehetséges gyakorlatot mutatunk be Önnek.

Egyenes hasizom és felkar (C ábra) Kiindulási helyzet

1. Fektesse térdeit a térdtámaszra, lábfeje lábujjhegyen fekvő padlóra.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.
7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég-helyzetben, gördítse vissza a testét a kiinduló-helyzetbe.
8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Hasizom (D ábra)

Kiindulási helyzet

1. Fektesse térdeit a térdtámaszra, lábfeje lábujjhegyen fekvő padlóra.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.
7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég-helyzetben, gördítse vissza a testét a kiinduló-helyzetbe.
8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

A teljes test (E ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámasz helyzetben a talajon. A lábujjak érjenek a talajhoz.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

Vég-helyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.
7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég-helyzetben, gördítse vissza a testét a kiinduló-helyzetbe.
8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Hátizom (F ábra)

Kiindulási helyzet

1. Álljon medenceszélesnél nagyobb terpeszbe, és a felsőtestével hajoljon előre. A térdek enyhén behajlítva.
2. A földön lévő terméket fogja meg maga alatt mindkét kinyújtott kezével. A könyöke legyen a válla alatt.

Megjegyzés: annyira hajlítsa be a térdét, hogy a termék leérjen a földre. Mélyen hajlított térdekkel kezdje, majd az edzés során próbálja kissé kiegyenesíteni.

Vég-helyzet

3. Feszítse meg a hasizmát, a lábát pedig tartsa enyhén behajlítva.
4. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és lassan gördítse a terméket egyenesen előre. A felsőtest lent marad.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak annyira hajlítsa be a térdét, amennyire szükséges.
7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég-helyzetben, gördítse vissza a testét a kiinduló-helyzetbe.
8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

A teljes test (G ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámasz helyzetben a talajon. A lábujjak tövén támaszkodjon a talajon.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a felsőteste alatt. A kar nyújtva, a könyök a váll alatt van.

Vég-helyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan, fokozatosan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.
7. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd lassan gördítse vissza a felsőtestét a kiindulóhelyzetbe.
8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: Folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Tricepsz (H ábra)

Kiindulási helyzet

1. Enyhén behajlított lábbal üljön le egy szőnyegre, emelje meg a lábfejét, és támaszkodjon a sarkára.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a háta mögött. A kar enyhén behajlítva, a könyök az Őnnel ellenkező irányba mutat.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a karát a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Egyenesedjen fel, és lassan gördítse el magától a terméket. A kar egy kissé behajlítva marad, a váll pedig leengedve.
5. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
6. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtétét, és a váll maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Combizom (I ábra)

Kiindulási helyzet

1. Egyenes háttal üljön le egy padra vagy egy székre.
2. Helyezze a lábát a termék markolatára, és tegye a kezét a tarkójára. A könyök kifelé mutat.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a farát a hasizmát.
4. Egyenesedjen fel, és lassan gördítse el magától a terméket. A medence egyenesen marad.
5. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
6. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtétét, és a váll maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Belső comb és alháti szakasz (J ábra)

Kiindulási helyzet

1. Üljön le terpeszben egy szőnyegre.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a lába között. Az alkar a combon pihen, a térd pedig enyhén behajlítva marad.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a farát a hasizmát.
4. Egyenesítse ki a felsőtétét, és húzza a lapockáit a gerince felé.
5. Döntse előre a felsőtétét, és lassan gördítse el magától a terméket. A kar egy kissé behajlítva marad, a váll pedig leengedve.

Megjegyzés: kezdőként jobban behajlíthatja a lábát, hogy könnyebben tudja előregördíteni a terméket.

6. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a gerinc maradjon egyenesen.
7. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtétét, és a váll maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elég időt a nyújtásra. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Mindegyik gyakorlatot oldalanként 3-szor 15-30 másodpercig kell végezni.

Nyakizom

1. Álljon lazán. Húzza a fejét az egyik kezével először óvatosan balra, majd jobbra. Ezzel a gyakorlattal a nyak oldalsó izmait nyújthatja.

Karés vállizom

1. Álljon egyenesen, és enyhén hajlítsa be a térdét.
2. Emelje a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a jobb keze a lapockái közé kerüljön.
3. Fogja meg a bal kezével a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Cseréljen oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a talajról.
2. Végezzen lassú lábkörzést az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek. Tolja előre a medencéjét, és húzza ki magát.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyerekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárát. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorı értékesítıvel szembeni garanciaigényét.

IAN: 434727_2304

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

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 nástroj na tréningovanie brušných svalov

1 x podložka pod kolená

1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

07/2023

Použitie v súlade s určením

Výrobok je vyvinutý ako tréningový nástroj na efektívny tréning brucha, chrbta, pliec a ramien. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.



Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr ako začnete s tréningom, prekonzultujte to s lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning spôsobilý po zdravotnej stránke.
- Myslite na to, aby ste sa pred tréningom vždy rozohriali a trénujte odpovedajúc vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokom zaťažení a pretrénovaní hrozia ťažké zranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosť alebo únavu ihneď prerušte tréning a kontaktujte lekára.
- Návod na používanie s údajmi o cvičení uschovajte tak, aby ste ho mali vždy poruke.

- Tehotné ženy by tréning mali vykonávať iba po konzultáciách s lekárom.
- Výrobok smie vždy súčasne používať iba jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Tento výrobok je dimenzovaný na najvyššiu hmotnosť 100 kg. Výrobok nepoužívajte, ak je vaša hmotnosť vyššia.
- Pred každým tréningom prekontrolujte pevné upevnenie rúkoviť na stredovej tyči.



Osobitná opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!

- Deti nenechajte používať tento výrobok bez dozoru. Upozornite ich na správne používanie tréningového nástroja a dávajte na ne pozor. Používanie umožnite iba vtedy, ak to dovoľuje duševný a telesný vývoj dieťaťa. Tento výrobok nie je vhodný ako hračka.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania

- Výrobok sa smie používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím výrobok skontrolujte, či nevykazuje poškodenia alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku sa môže zabezpečiť iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný. V prípade poškodení ho už viac nesmiete používať.
- Používajte výlučne originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neprimerané skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže mať za následok poranenia.

Montáž

1. Stredovú tyč zasunite cez koliesko (obr. A).
2. Rúkoviť nasúvajte až na doraz na stredovú tyč, kým nebude pevne upevnená. Pred každou montážou prekontrolujte pevné upevnenie rúkoviť na stredovej tyči (obr. B).

Všeobecné upozornenia k tréningu

- Nasledovné cvičenia predstavujú iba vybrané príklady. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Pred každým tréningom sa dobre rozohrejte.
- Netrénujte, ak sa cítite byť chorí alebo sa necítite dobre.
- Podľa možnosti si prvýkrát nechajte správne vykonávanie cvičení ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cvičenia vykonávajte nanajvýš dovedy, kým sa cítite dobre, resp. kým cvičenie dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlný športový odev a obuv na cvičenie.
- Rozťahovanie môžete pociťovať nepríjemne, ale nikdy nesmie byť bolestivé.
- Dbajte na to, aby ste pás chytili pevne a bezpečne. Použite na to slučky na zabránenie tomu, aby sa vám pás pri cvičení vyšmykol z ruky.

Každú stranu preťahujte trikrát až štyrikrát vždy po 30 až 40 sekundách.

Rozohriatie

Pred každým tréningom si nechajte dostatok času na rozohriatie. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly šije

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 – 5-krát.
2. Hlavou pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.

Ramená a plecia

1. Ruky si skrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Ak pri tom ohnete hornú časť tela dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Obomi plecami súčasne krúžte dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia posuňte smerom k ušiam a nechajte ich klesnúť.

4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom ďalej pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

V nasledujúcej časti sú znázornené niektoré z mnohých cvičení.

Priame brušné svalstvo a nadlaktia (obr. C)

Východisková poloha

1. Položte kolena na podložku pod kolena a podprite sa o špičky nôh.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky priťahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezaokrúľajte hlavu.
6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Brušné svalstvo (obr. D)

Východisková poloha

1. Položte kolena na podložku pod kolena a podprite sa o špičky nôh.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky priťahnite k chrbtici.

4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a neza-
kláňajte hlavu.
6. Hornú časť tela a panvu spustíte iba toľko,
aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre
udržiavať napnutie tela.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte
vašu hornú časť tela späť do východiskovej
polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch
sériách.

**Dôležité: Na stabilizáciu drierkovej
chrbtice priebežne udržiavajte napnutie
brušného svalstva. Na zabezpečenie
kontrolovaného pohybu vykonávajte
cvičenie pomaly.**

Celé telo (obr. E)

Východisková poloha

1. Lahnite si na podlahu do polohy podpory
ležmo. Nohy sú podopreté bruškami nôh.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou.
Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod
plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky
pritiahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a neza-
kláňajte ju.
6. Hornú časť tela a panvu spustíte iba toľko,
aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre
udržiavať napnutie tela.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte
vašu hornú časť tela späť do východiskovej
polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch
sériách.

**Dôležité: Priebežne udržiavajte nap-
nutie tela. Na zabezpečenie kontrolo-
vaného pohybu vykonávajte cvičenie
pomaly.**

Chrbtové svalstvo (obr. F)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na podlahu na šírku
väčšiu ako je šírka panvy a hornou časťou
tela sa zohnite dopredu. Kolená ostávajú
mierne zohnuté.

2. Výrobok držte obomi rukami a vystretými
ramenami pod sebou na podlahe. Lakte sa
nachádzajú pod plecami.

Upozornenie: Kolená ohýňajte dovedy, do-
kým sa výrobkom nedotknete podlahy. Začnite
s veľmi ohnutými kolenami a počas tréningu sa
nohy pokúste ohýňať trochu menej.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a nohy držte mierne
zohnuté.
4. Lopatky pritiahnite k chrbtici a výrobok rolujte
pomaly rovno dopredu. Horná časť tela ostáva
dole.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a neza-
kláňajte hlavu.
6. Kolená ohnite iba toľko, koľko je potrebné.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte
vašu hornú časť tela späť do východiskovej
polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch
sériách.

**Dôležité: Priebežne udržiavajte nap-
nutie tela. Na zabezpečenie kontrolo-
vaného pohybu vykonávajte cvičenie
pomaly.**

Celé telo (obr. G)

Východisková poloha

1. Lahnite si na podlahu do polohy podpor
ležmo. Nohy si podprite bruškami nôh.
2. Výrobok držte oboma rukami pod hornou
časťou tela. Ramená sú vystreté a lakte sa
nachádzajú pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky
pritiahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo o kúsok
dopredu.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a neza-
kláňajte hlavu.
6. Hornú časť tela a panvu spustíte iba toľko,
aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre
udržiavať napnutie tela.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a vašu hornú
časť tela rolujte späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch
sériách.

Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Triceps (obr. H)

Východisková poloha

1. S ľahko zohnutými nohami sa posadíte na podložku a chodidlá položíte na päty.
2. Výrobok držte oboma rukami za chrbtom. Lakte sú mierne zohnuté a smerujú od vás.

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo ramien a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.
4. Narovnajete hornú časť tela a výrobok pomaly rolujete priamo smerom od vás. Ramená ostávajú mierne zohnuté a plecia zostávajú dole.
5. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujete späť do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Stehenné svalstvo (obr. I)

Východisková poloha

1. Posadíte sa vzpriamene na lavičku alebo stoličku.
2. Nohy si položíte na rukoväť výrobku a ruky si položíte na záhlavie. Lakte ukazujú smerom von.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
4. Narovnajete hornú časť tela a výrobok pomaly rolujete priamo smerom od vás. Panva zostáva rovno.
5. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujete späť do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Vnútrná strana stehien a dolná časť chrbta (obr. J)

Východisková poloha

1. Posadíte sa na podložku s rozkročenými nohami.
2. Výrobok držte oboma rukami medzi nohami. Predlaktia sú položené na stehnách a kolená ostávajú mierne zohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
4. Narovnajete hornú časť tela a pritiahnete lopatky k chrbtici.
5. Hornú časť tela presuňte dopredu a výrobok pomaly rolujete priamo smerom od vás. Ramená ostávajú mierne zohnuté a plecia zostávajú dole.

Upozornenie: Ako začiatovník môžete nohy zohnúť viac, aby ste si zjednodušili rolovanie výrobku dopredu.

6. Hlava je v osi predĺženia chrbtice a chrbtica ostáva rovno.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujete späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Strečing

Po každom tréningu si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy vykonávať 3-krát počas 15 - 30 sekúnd na každej strane.

Svaly šije

1. Stoíte uvoľnene. Hlavu si jednou rukou najskôr jemne potiahnite doľava, potom doprava. Týmto cvičením sa rozťiahnu strany vášho krku.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolenné kĺby sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku si presúvajte za hlavu, dokým sa nebude nachádzať medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou si chyťte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte stranu a zopakujte cvičenie.

Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu zdvihnite z podlahy.
2. Pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Po nejakej chvíli zmeňte nohu.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom tlačte dopredu, horná časť tela ostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného použitia (recykliacia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely. Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 434727_2304

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@idl.sk

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 Bauchmuskeltrainer
- 1 x Kniepad
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für effektives Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armtraining hergestellt. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

! Sicherheitshinweise

! Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange.

! Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

! Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage

1. Führen Sie die Mittelstange durch das Rad (Abb. A).
2. Schieben Sie den Griff bis zum Anschlag auf die Mittelstange, bis dieser fest sitzt. Überprüfen Sie nach der Montage den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange (Abb. B).

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.

Dehnen Sie jede Seite drei- bis viermal jeweils 30 bis 40 Sekunden.

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 zwei- bis dreimal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.

2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie die Knie auf das Kniepad und stellen Sie die Zehenspitzen auf.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Bauchmuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie die Knie auf das Kniepad und winkeln Sie die Beine nach oben an.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Gesamter Körper (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße mit den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.

6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Rückenmuskulatur (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße mehr als beckenbreit auseinander auf den Boden und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen und ausgestreckten Armen unter sich auf dem Boden. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Hinweis: Beugen Sie die Knie soweit, wie Sie mit dem Artikel den Boden berühren können. Fangen Sie mit stark gebeugten Knien an und versuchen Sie während des Trainings die Beine etwas weniger zu beugen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie die Beine leicht gebeugt.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und rollen Sie den Artikel langsam gerade nach vorn. Der Oberkörper bleibt unten.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Beugen Sie die Knie nur so weit wie notwendig.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Gesamter Körper (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße auf den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen unter dem Oberkörper. Die Arme sind durchgestreckt und die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam gerade ein Stück nach vorne.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Bleiben Sie kurz in der Position und rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Trizeps (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf eine Matte und setzen Sie die Füße auf der Ferse ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen von Ihnen weg.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.

5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Oberschenkelmuskulatur (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bank oder Stuhl.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Griffe des Artikels und legen Sie die Hände in den Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam und gerade von Ihnen weg. Das Becken bleibt gerade.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Innenseite Oberschenkel und unterer Rücken (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf eine Matte.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen zwischen den Beinen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln und die Knie bleiben leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.

5. Gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.

Hinweis: Als Anfänger können Sie die Beine mehr beugen, um das Rollen des Artikels nach vorne zu vereinfachen.

6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Wirbelsäule bleibt gerade.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar 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: 434727_2304

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



07/2023

Delta-Sport Nr.: FA-13548

08.23.2023 / PM 12:31

IAN 434727_2304

