



## RESISTANCE BANDS

GB

### RESISTANCE BANDS

Instructions for use

SK

### FITNES PÁSY

Návod na používanie

SI

### FITNES TRAKOVI

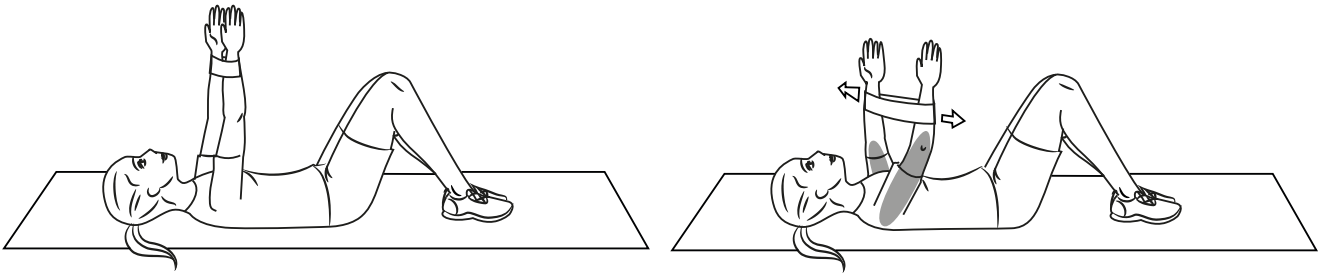
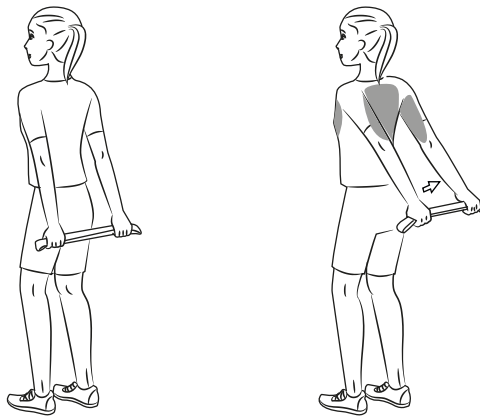
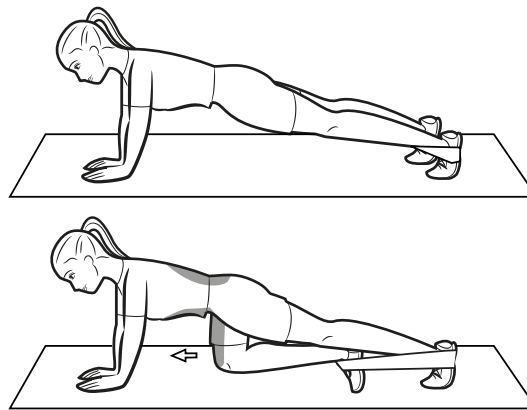
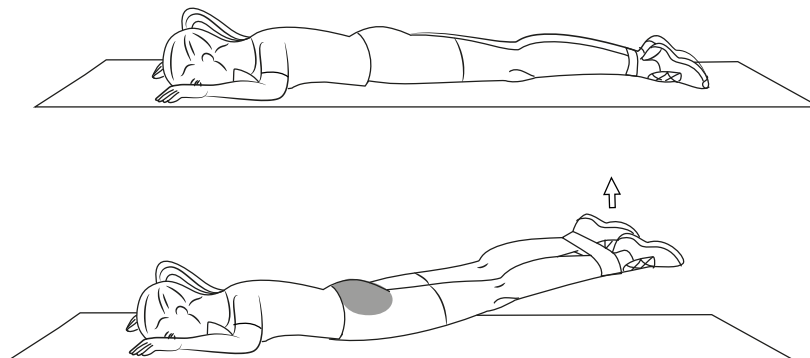
Navodilo za uporabo

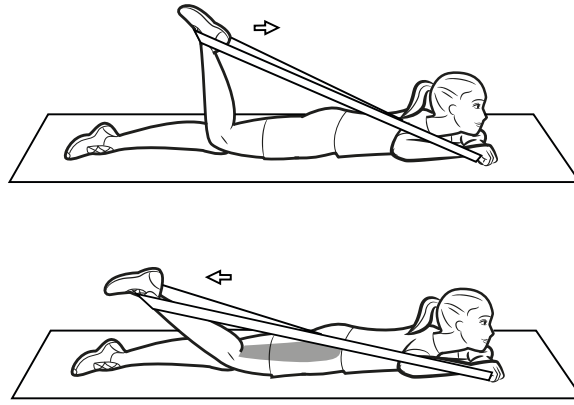
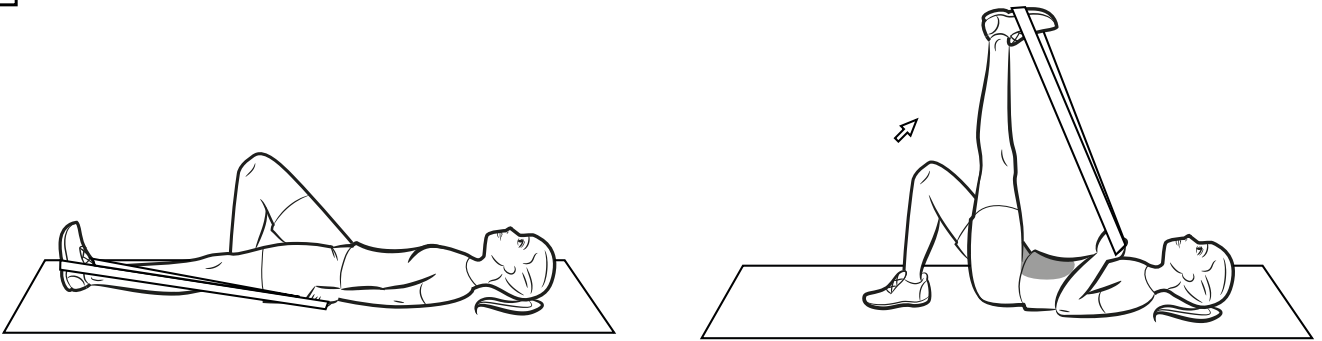
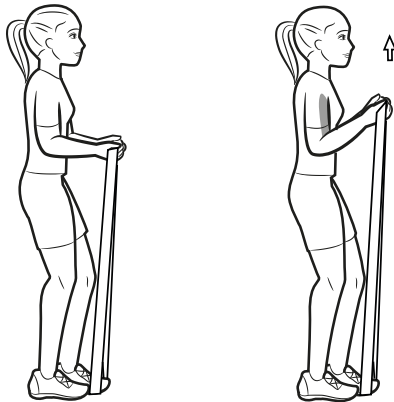
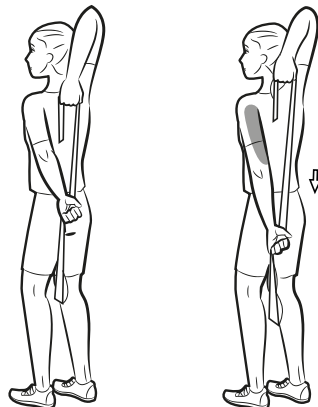
DE AT CH

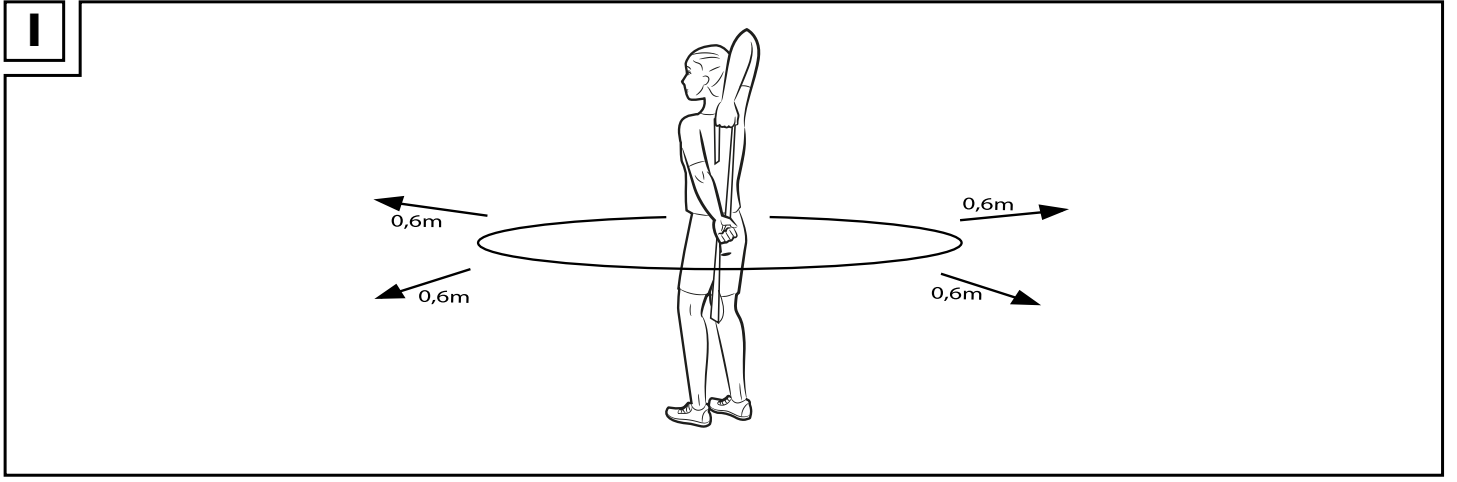
### FITNESSBÄNDER

Gebrauchsanweisung

IAN 428327\_2301

**A****B****C****D**

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



Congratulations!

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

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

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

## Package contents

1 x instructions for use

### Set A (FB-13140)

1 x light-grey fitness band ring

1 x cyan fitness band ring

1 x light-grey fitness band

1 x cyan fitness band

### Set B (FB-13141)

1 x grey fitness band ring

1 x red fitness band ring

1 x red fitness band

1 x grey fitness band

## Technical data

### Set A (FB-13140)

Light-grey fitness band ring (thin):  
approx. 100cm (circumference) x 17 x  
1.2mm (L x W x thickness)

Cyan fitness band ring (medium):  
approx. 55cm (circumference) x 25 x  
1.38mm (L x W x thickness)

Light-grey fitness band (thin):  
approx. 250cm x 128 x 0.15mm  
(L x W x thickness)

Cyan fitness band (medium):  
approx. 250cm x 128 x 0.20mm  
(L x W x thickness)

### Set B (FB-13141)

Grey fitness band ring (thick):  
approx. 55cm (circumference) x 25 x  
1.38mm (L x W x thickness)

Red fitness band ring (extra thick):  
approx. 55cm (circumference) x 25 x  
1.44mm (L x W x thickness)

Grey fitness band (thick):  
approx. 250cm x 128 x 0.25mm  
(L x W x thickness)

Red fitness band (extra thick):  
approx. 250cm x 128 x 0.4mm  
(L x W x thickness)

### Maximum stretch length:

#### Set A (FB-13140)


- light-grey fitness band ring: 100cm at 37.5N
- cyan fitness band ring: 55cm at 47.5N
- light grey fitness band: 500cm at 18.5N
- cyan fitness band: 500cm at 20.5N


#### Set B (FB-13141)

- grey fitness band ring: 55cm at 48N
- red fitness band ring: 55cm at 55N
- red fitness band: 500cm at 37.5N
- grey fitness band: 500cm at 23.75N

The force tolerance range is maximum 20% (+/-).

Training device form A is compliant with DIN 32935.

 Maximum stretch length

 Date of manufacture (month/year):  
05/2023

## Intended use

This fitness product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

## Safety information

### Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

### Risk of injury to children!

- Children must not be allowed to play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

### Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product may be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.

## General exercise instructions

### Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo. Maintain even breathing: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

### General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

### Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

### Important: don't forget to keep breathing steadily!

### Leg muscles

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

## Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

### Exercises with the fitness band ring Strengthening your arm muscles (Fig. A)

Muscles used: shoulder, triceps, biceps

#### Sequence

1. Lie on your back.
2. Insert your arms through the product so that it is below your wrists.
3. Spread your arms until the product is taut and is no longer sliding down.
4. Lift your arms vertically upward.
5. Bend your legs on the mat.
6. Tense your arms and stretch the product outwards.
7. Stay in this position for a moment and then go back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: perform the exercise slowly.**

### Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (Fig. B)

Muscles used: shoulder blades, triceps, chest

#### Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Hold the product with both hands behind your back at the height of your buttocks. The backs of your hands are facing away from you.
3. Straighten your upper body and slightly bend your knees.
4. Tighten your arm and abdominal muscles and raise your arms as high up as possible, away from your body.
5. Straighten your elbows and keep your shoulders lowered. Your head is an extension of your spine.
6. Stay in this position briefly and then slowly go back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10–15 times in three sets

**Important: make sure that your upper body remains upright to avoid any stray movements.**

### Mountain climber (Fig. C)

Muscles used: lower back, abdomen, upper thighs

#### Sequence

1. Insert your feet into the product.
2. Lie down in the press-up position with your hands on the floor. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Lift one leg up and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain below your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward chest. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.

6. Switch legs and repeat the exercise 10–15 times in three sets.

**Important: always keep your back straight during the exercise.**

### Strengthening the buttock muscles (Fig. D)

Muscles used: buttocks

#### Sequence

1. Insert your feet through the product so that it is above your ankles.
2. Lie on your stomach.
3. Bend your arms and lay them on the floor at shoulder height, with your face and hands facing the floor.
4. Spread your legs until you feel resistance.
5. Tense your buttock and abdominal muscles.
6. Lift your legs up and stay in this position for a moment.
7. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10–15 times in three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise. Keep your head as an extension of your spine.**

### Exercises with the fitness band Strengthening the thigh muscles (Fig. E)

Muscles used: back of thighs

#### Sequence

1. Lie on your stomach. Place the product over your right foot. Your thighs are close together.
2. Hold the end of the product by your head with your right hand and bend your leg. Your other leg is stretched out next to it.
3. Stretch out your knee so that you feel the stretch in the front of your thigh.
4. Pull the band so that you feel the stretch in your right thigh.
5. Keep both thighs on the floor and raise your head slightly, in line with your spine.
6. Tense your buttock and abdominal muscles.
7. Slowly lower your leg and briefly hold this position.
8. Repeat the exercise 10–15 times in three sets. Then perform the exercise with your other leg.

**Important: make sure you do the exercise slowly and keep your head aligned with your spine.**

### Strengthening the deep abdominal muscles (Fig. F)

Muscles used: abdominal

#### Sequence

1. Lie on your back.
2. Place the product around the toes of your left foot and hold the end of the product with your left hand. Both hands are lying close to your body.
3. Stretch your left leg out and position the other leg at an angle next to it.
4. Tighten your abdominal muscles.
5. Slowly raise your outstretched left leg until you feel the stretch in your calf and the back of your thigh muscles stretching.
6. Bring this leg far enough up so that your knee remains straight. The hand holding the end of the product goes with it but your upper arm and elbow remain close to your body.
7. Lift your foot upwards and stay in this position for a moment.

8. Slowly lower your leg and repeat the exercise 10–15 times in three sets. Then perform the exercise with your other leg.

**Important: maintain body tension during the exercise.**

**Keep your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.**

### Biceps (Fig. G)

Muscles used: biceps

#### Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Place the product around the toes of your left foot and hold the end of the product with both hands.
3. Bend your knees slightly and keep your arms bent at a 90° angle close to your body.
4. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
5. Tense your arms and bend your elbows. Only your forearms move towards your upper arms, and your elbows must be kept close to your body.
6. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.
7. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered.
8. Stay in this position for a moment and then straighten your elbows back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10–15 times in three sets. Then perform the exercise with your other leg.

**Important: perform the exercise slowly and keep your shoulders down.**

### Triceps stretch (Fig. H)

Muscles used: triceps

#### Sequence

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Hold the upper end of the product with your right hand.
3. Slightly bend your knees and straighten your upper body.
4. Bend your elbow and slide the product behind your head so it goes behind your back. The back of your right hand is facing away from you.
5. Grab the product behind your back with your left hand. The palm of your hand is facing away from you.

**Note:** grab the product so that the lower end does not touch the floor.

6. Use your left hand to pull your right elbow backwards.
7. Stay in this position briefly and then go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10–15 times in three sets. Then perform the exercise with your other arm.

**Important: keep the arm that you are stretching up close to your head.**

## Stretching

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

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

### Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.
3. 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. Grip 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. Rotate it slowly, first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

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

## Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## Disposal



Dispose of the 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: 428327\_2301

 Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

### V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

## Obseg dobave

1 x navodilo za uporabo

### Komplet A (FB-13140)

- 1 x vadbeni trak v obliki obroča, svetlo siv
- 1 x vadbeni trak v obliki obroča, sinje barve
- 1 x vadbeni trak, svetlo siv
- 1 x vadbeni trak, sinje barve

### Komplet B (FB-13141)

- 1 x vadbeni trak v obliki obroča, siv
- 1 x vadbeni trak v obliki obroča, rdeč
- 1 x vadbeni trak, rdeč
- 1 x vadbeni trak, siv

## Tehnični podatki

### Komplet A (FB-13140)

Vadbeni trak v obliki obroča, svetlo siv (lahko):  
pribl. 100 cm (po obodu) x 17 x 1,2 mm (D x Š x debelina)  
Vadbeni trak v obliki obroča, sinje barve (srednje):

pribl. 55 cm (po obodu) x 25 x 1,38 mm (D x Š x debelina)

Vadbeni trak, svetlo siv (lahko):  
pribl. 250 cm x 128 x 0,15 mm (D x Š x debelina)

Vadbeni trak, sinje barve (srednje):  
pribl. 250 cm x 128 x 0,20 mm (D x Š x debelina)

### Komplet B (FB-13141)

Vadbeni trak v obliki obroča, siv (težko):  
pribl. 55 cm (po obodu) x 25 x 1,38 mm (D x Š x debelina)

Vadbeni trak v obliki obroča, rdeč (zelo težko):  
pribl. 55 cm (po obodu) x 25 x 1,44 mm (D x Š x debelina)

Vadbeni trak, siv (težko):  
pribl. 250 cm x 128 x 0,25 mm (D x Š x debelina)

Vadbeni trak, rdeč (zelo težko):  
pribl. 250 cm x 128 x 0,4 mm (D x Š x debelina)

### Največja dolžina raztegnjenega traku:

#### Komplet A (FB-13140)


- vadbeni trak v obliki obroča, svetlo siv: 100 cm pri 37,5 N
- vadbeni trak v obliki obroča, sinje barve: 55 cm pri 47,5 N
- vadbeni trak, svetlo siv: 500 cm pri 18,5 N
- vadbeni trak, sinje barve: 500 cm pri 20,5 N

#### Komplet B (FB-13141)

- vadbeni trak v obliki obroča, siv: 55 cm pri 48 N
- vadbeni trak v obliki obroča, rdeč: 55 cm pri 55 N
- vadbeni trak, rdeč: 500 cm pri 37,5 N
- vadbeni trak, siv: 500 cm pri 23,75 N

Tolerančno območje za silo znaša največ 20 % (+/-).

Trenažer tipa A ustreza standardu DIN 32935.

 Največja dolžina raztegnjenega traku

 Datum izdelave (mesec/leto):  
05/2023

## Predvidena uporaba

Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in komercialne namene.

## Varnostni napotki

### Smrtno nevarno!

- Otroci nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.

### Nevarnost poškodb za otroke!

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom. Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igračka.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati izdelka.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu.

### Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na dosegu roke.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega območja mora biti najmanj 0,6 m prostega območja (slika I).
- Vadite le na ravni in ne drseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati.

## Splošni napotki za vadbo

### Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjajte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu. Pazite na enakomerno dihanje: Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

### Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj. Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

## Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

### Vratne mišice

- Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
- Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

### Roki in rameni

- Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
- Z rameni hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
- Povlecite rameni proti ušesom in ju nato znova spustite.
- Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

### Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

### Mišice nog

- Stojte na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal.
- Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa smer po nekaj sekundah zamenjajte.
- Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
- Izmenično dvigujte nogi in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.



## Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

### Vaje z vadbenim trakom v obliki obroča

#### Krepitev mišic rok (slika A)

Ciljne mišice: rameni, tricepsi, bicepsi

##### Potek

1. Ulezite se na hrbet.
2. Roki vstavite skozi izdelek, tako da je izdelek pod zapestjema.
3. Roki razprite toliko, da je izdelek napet in vam ne zdrsne dol.
4. Dvignite roki navpično navzgor.
5. Nogi na blazini pokrčite.
6. Napnite roki in izdelek vlecite narazen.
7. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
8. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Vajo izvajajte počasi.**

#### Raztezanje prsnih mišic in bicepsov ob hkratni mobilizaciji lopatic (slika B)

Ciljne mišice: rameni, tricepsi, prsi

##### Potek

1. Postavite se v širino bokov in težo enakomerno razporedite na stopali.
2. Z obema rokama primite izdelek za hrbtom na višini zadnjice. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni stran od telesa.
3. Poravnajte zgornji del telesa in rahlo pokrčite kolena.
4. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice ter dvignite roki čim višje, stran od telesa.
5. Iztegnite komolca in ne dvigajte ramen. Glava predstavlja podaljšek hrbtenice.
6. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Pazite, da ostane trup raven, da preprečite izmikanje.**

#### Vzpenjanje (slika C)

Ciljne mišice: spodnji del hrbta, trebuh, zgornje stegenske mišice

##### Potek

1. Stopali vstavite v izdelek.
2. Ulezite se v položaj za sklece, z rokama na tleh. Dlani sta pod rameni, komolca pa sta rahlo obrnjena navzven. Stopali se dotikata tal samo z blazinicama.
3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Dvignite eno nogo in jo povlecite na prsi. Komolca sta obrnjena navzven, roki pa ostaneta pod rameni.
5. Ponovno spustite nogo in povlecite drugo nogo k sebi. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.
6. Zamenjajte nogi in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.**

#### Krepitev zadnjičnih mišic (slika D)

Ciljne mišice: zadnjica

##### Potek

1. Stopali vstavite skozi izdelek, tako da bo izdelek ovit okoli gležnjev.
2. Ulezite se na trebuh.
3. Roki pokrčite in ju položite v širino ramen, obraz in dlani obrnite proti tlom.
4. Nogi razprite toliko, da začutite upor.
5. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
6. Dvignite nogi in ju nekaj sekund zadržite v tem položaju.
7. Počasi spustite nogi in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

**Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Glava naj bo podaljšek hrbtenice.**

#### Vaje z vadbenim trakom

#### Krepitev stegenskih mišic (slika E)

Ciljne mišice: zadnji del stegenskih mišic

##### Potek

1. Ulezite se na trebuh. Izdelek povlecite čez desno stopalo. Stegna sta tesno drugo ob drugem.
2. Konca izdelka držite z desno roko zraven glave in upognite nogo. Druga noga leži zraven iztegnjena.
3. Koleno iztegnite toliko, dokler ne začutite raztega v desnem stegnu.
4. Vlecite za trak, dokler ne začutite raztega v desnem stegnu.
5. Obe stegni sta fiksno na tleh, glavo rahlo dvignite, da je podaljšek hrbtenice.
6. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
7. Nogo počasi spustite in za kratek čas ostanite v tem položaju.
8. Ponovite vajo 10 do 15-krat v treh sklopih vaj. Nato ponovite vajo z drugo nogo.

**Pomembno: Pazite, da vaje izvajate počasi in pri tem glavo držite kot podaljšek hrbtenice.**

#### Krepitev globokih trebušnih mišic (slika F)

Ciljne mišice: trebuh

##### Potek

1. Ulezite se na hrbet.
2. Namestite izdelek okoli levih nožnih prstov in z levo roko držite konca izdelka. Obe dlani ležita ob telesu.
3. Iztegnite levo nogo, drugo nogo pa položite upognjeno zraven nje.
4. Napnite trebušne mišice.
5. Počasi dvigajte iztegnjeno levo nogo, dokler ne začutite raztega v meči in v zadnji stegenski mišici.
6. Nogo, ki jo boste iztegnili, dvignite toliko, da koleno lahko ostane iztegnjeno. Roka s konce- ma izdelka gre zraven, nadlaht in komolec pa ostaneta spodaj tesno ob telesu.
7. Dvignite nogo in ostanite trenutek v tem položaju.
8. Počasi spustite nogo in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj. Nato ponovi- te vajo z drugo nogo.

**Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Glava naj bo v podaljšku hrbtenice, ramena pa potiskajte stran od ušes.**

#### Biceps (slika G)

Ciljne mišice: bicepsi

##### Potek

1. Stopali postavite v širino bokov in ju enakomerno obremenite.
2. Namestite izdelek okoli levih nožnih prstov in z obema rokama držite konca izdelka.
3. Rahlo pokrčite kolena in držite roki ob telesu, upognjeni pod kotom 90°.
4. Napnite trebušne in zadnjične mišice ter izravnajte zgornji del telesa.
5. Napnite roki in upognite komolca. Le podlahti se premikata proti nadlahtema, komolca ostaneta tesno ob telesu.
6. Ves čas napenjajte trebušne mišice, glava pa naj bo podaljšek hrbtenice.
7. Lopatici povlecite proti hrbtenici, rameni pa potiskajte navzdol.
8. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa komolca znova iztegnite v začetni položaj.
9. To vajo ponovite od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj. Nato ponovite vajo z drugo nogo.

**Pomembno: Vajo izvajajte počasi, rami pa potiskajte proti tlom.**

#### Raztezanje tricepsa (slika H)

Ciljne mišice: triceps

##### Potek

1. Postavite se v širino bokov in težo enakomerno razporedite na stopali.
  2. Z desno roko držite zgornji konec izdelka.
  3. Rahlo pokrčite kolena in poravnajte zgornji del telesa.
  4. Upognite komolec in vodite izdelek za glavo, tako da poteka za hrbtom. Hrbtišče desne roke kaže stran od vas.
  5. Z levo roko primite izdelek za hrbtom. Notranja stran roke kaže stran od vas.
- Napotek:** Izdelek primite tako, da se spodnji konec ne dotika tal.
6. Z levo roko povlecite desni komolec nazaj.
  7. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
  8. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj. Nato ponovite vajo z drugo roko.

**Pomembno: Roka, ki jo raztezate, mora biti tesno ob glavi.**

#### Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo predstavili nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem izvajajte 15–30 sekund.

#### Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
3. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

#### Roki in rameni

1. Stojte vzravnano, kolena naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da bo desna dlan med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

## Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

**Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup naj ostane vzravnano.**

## Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

## Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavržite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavržite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

## Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca. IAN: 428327\_2301

 Servis Slovenija  
Tel.: 080 080917  
E-Mail: [deltasport@lidl.si](mailto:deltasport@lidl.si)

## Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravilja nepooblaščenemu servisu ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,  
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

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 návod na používanie

### Súprava A (FB-13140)

1 x kruhový expander svetlosivý

1 x kruhový expander azúrový

1 x expander svetlosivý

1 x expander azúrový

### Súprava B (FB-13141)

1 x kruhový expander sivý

1 x kruhový expander červený

1 x expander červený

1 x expander sivý

## Technické údaje

### Súprava A (FB-13140)

Kruhový expander svetlosivý (ľahký stupeň odporu):

cca 100 cm (obvod) x 17 x

1,2 mm (d x š x hrúbka)

Kruhový expander azúrový (stredný stupeň odporu):

cca 55 cm (obvod) x 25 x

1,38 mm (d x š x hrúbka)

Expander svetlosivý (ľahký stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,15 mm (d x š x hrúbka)

Expander azúrový (stredný stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,20 mm (d x š x hrúbka)

### Súprava B (FB-13141)

Kruhový expander sivý (silný stupeň odporu):

cca 55 cm (obvod) x 25 x

1,38 mm (d x š x hrúbka)

Kruhový expander červený (extra silný stupeň odporu):

cca 55 cm (obvod) x 25 x

1,44 mm (d x š x hrúbka)

Expander sivý (silný stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,25 mm (d x š x hrúbka)

Expander červený (extra silný stupeň odporu):

cca 250 cm x 128 x 0,4 mm (d x š x hrúbka)

### Maximálna dĺžka natiahnutia:

#### Súprava A (FB-13140)

• kruhový expander svetlosivý: 100 cm pri 37,5 N

• kruhový expander azúrový: 55 cm pri 47,5 N

• expander svetlosivý: 500 cm pri 18,5 N

• expander azúrový: 500 cm pri 20,5 N

#### Súprava B (FB-13141)

• kruhový expander sivý: 55 cm pri 48 N

• kruhový expander červený: 55 cm pri 55 N


• expander červený: 500 cm pri 37,5 N


• expander sivý: 500 cm pri 23,75 N

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu

DIN 32935.

 Maximálna dĺžka natiahnutia

 Dátum výroby (mesiac/rok):  
05/2023

## Určené použitie

Tento fitness výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

## Bezpečnostné pokyny

### Nebezpečenstvo ohrozenia života!

• Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

### Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

### Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že váš zdravotný stav zodpovedá nárokom tréningu.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave, tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekonzentrováný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny.

## Všeobecné pokyny na cvičenie

### Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe. Dbajte na rovnomerné dýchanie: Vydechujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

### Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov. Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

### Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

### Ruky a plecia

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

### Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

### Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvihajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dobre dokázali udržať rovnováhu.

## Priklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

### Cvičenia s expanderom

#### Posilňovanie svalstva rúk (obr. A)

Namáhané svaly: plecia, tricepsy, bicepsy

##### Postup

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Ruky prestrčte cez výrobok tak, aby sa výrobok nachádzal pod zápästiami.
3. Ruky natiahnite tak, aby bol výrobok napnutý a nezošmykol sa.
4. Zdvihnite ruky zvisle nahor.
5. Nohy položte zohnuté na podložku.
6. Napnite ruky a výrobok ťahajte od seba.
7. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Cvik vykonávajte pomaly.**

#### Naťahovanie hrudníka a bicepsov a zároveň mobilizácia lopatiek (obr. B)

Namáhané svaly: lopatky, tricepsy, hrud'

##### Postup

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Výrobok držte obidvomi rukami za chrbtom vo výške sedacích svalov. Chrbty rúk smerujú od vás.
3. Vystrite hornú časť tela kolená držte mierne ohnuté.
4. Napnite svalstvo paží a brucha a ruky zdvihnite čo najvyššie smerom od tela.
5. Vystrite lakte a plecia držte dolu. Hlava je v predĺžení chrbtice.
6. Ostaňte chvíľu v tejto polohe a potom pomaly prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na vzpriamené držanie hornej časti tela, aby ste zabránili vybočeniam.**

#### Horolezec (obr. C)

Namáhané svaly: spodná časť chrbta, brucho, horná časť stehien

##### Postup

1. Nohy zasuniete do výrobku.
2. Prejdite do podporu ležmo s rukami na podložke. Ruky sa nachádzajú pod plecami a príslušný lakeť ukazuje mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Zdvihnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von, ruky zostávajú pod plecami.
5. Nohu opäť spustíte a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
6. Vymeňte nohy a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.**

#### Posilňovanie sedacích

#### svalov (obr. D)

Namáhané svaly: zadok

##### Postup

1. Nohy zasuniete do výrobku tak, aby sa výrobok nachádzal nad členkami.
2. Ľahnite si na brucho.
3. Ruky si položte ohnuté vo výške pliec, tvár a ruky ukazujú na podložku.
4. Nohy roziahnite tak, aby ste cítili odpor.
5. Napnite sedacie a brušné svaly.
6. Nohy zdvihnite nahor a chvíľku zostaňte v tejto pozícii.
7. Nohy opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Hlavu držte v predĺžení chrbtice.**

### Cvičenia s expanderom

#### Posilňovanie horných stehien

#### (obr. E)

Namáhané svaly: zadná časť stehien

##### Postup

1. Ľahnite si na brucho. Výrobok natiahnite na pravé chodidlo. Stehná sú blízko pri sebe.
2. Konce výrobku držte pravou rukou vedľa hlavy a zohnite nohu. Druhá noha zostáva vedľa nej vystretá.
3. Kolená vystrite tak, aby ste cítili natiahnutie v prednej časti stehna.
4. Ťahajte za pás, kým nepocítite natiahnutie v pravom stehne.
5. Obidve stehná držte na podlahe a mierne zdvihnite hlavu, ktorá je v predĺžení chrbtice.
6. Napnite sedacie a brušné svaly.
7. Nohu pomaly položte a zostaňte chvíľu v tejto polohe.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou.

**Dôležité: Dbajte na pomalé vykonávanie cvičenia a hlavu držte v predĺžení chrbtice.**

#### Posilňovanie vnútorných brušných svalov (obr. F)

Namáhané svaly: brucho

##### Postup

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Výrobok umiestnite okolo špičky ľavej nohy a konce výrobku držte pevne ľavou rukou. Obidve ruky sú položené vedľa tela.
3. Vystrite ľavú nohu a vedľa nej položte zohnutú druhú nohu.
4. Napnite brušné svaly.
5. Pomaly zdvihnite vystretú ľavú nohu, kým nepocítite natiahnutie v lýtku a v zadných svaloch stehna.
6. Nohu, ktorá sa má natiahnuť, vystierajte nahor tak, aby koleno mohlo zostať vystreté. Ruka s koncami výrobku sa pohybuje tiež, ale rameno a predlaktie zostávajú blízko pri tele.
7. Chodidlo pritiahnite a chvíľu zostaňte v tejto polohe.

8. Nohu opäť pomaly položte a cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela.**

**Držte hlavu v predĺžení chrbtice a plecia dole.**

#### Bicepsy (obr. G)

Namáhané svaly: bicepsy

##### Postup

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Výrobok umiestnite okolo špičky ľavej nohy a konce výrobku držte pevne oboma rukami.
3. Mierne ohnite kolená a ruky držte blízko pri tele v uhle 90°.
4. Napínajte brušné a sedacie svaly a vystrite hornú časť tela.
5. Napnite ruky a ohnite lakte. Pohybujú sa len predlaktia smerom k ramenám, lakte pritom zostávajú blízko pri tele.
6. Stále udržiavajte napätie v brušných svaloch a hlavu držte v predĺžení chrbtice.
7. Lopatky zatiahnite k chrbtici a plecia držte dolu.
8. Zotrvať chvíľu v tejto polohe a potom opäť vystrite lakte do východiskovej polohy.
9. Opakujte toto cvičenie 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou.

**Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a plecia majte spustené.**

#### Naťahovanie tricepsu (obr. H)

Namáhané svaly: tricepsy

##### Postup

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Pravou rukou držte horný koniec výrobku.
3. Kolená mierne ohnite a hornú časť tela vzpriamte.
4. Ohnite lakeť a výrobok vedte za hlavou tak, aby prechádzal za chrbtom. Chrbát ruky smeruje od vás.
5. Ľavou rukou uchopte výrobok za chrbtom. Dľaň smeruje od vás.

**Upozornenie:** Výrobok uchopte tak, aby sa spodný koniec nedotýkal podlahy.

6. Ľavou rukou ťahajte pravý lakeť dozadu.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonávajte druhou rukou.

**Dôležité: Natiahnutú ruku držte tesne pri tele.**

## Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

#### Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.
3. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

## Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dľaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

## Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistíte len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utriete dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistíte 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 používania (recyklácia). 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 poskytuje 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: 428327\_2301

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto:deltasport@lidl.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 Gebrauchsanweisung

### Set A (FB-13140)

1 x Fitnessband-Ring hellgrau

1 x Fitnessband-Ring cyan

1 x Fitnessband hellgrau

1 x Fitnessband cyan

### Set B (FB-13141)

1 x Fitnessband-Ring grau

1 x Fitnessband-Ring rot

1 x Fitnessband rot

1 x Fitnessband grau

## Technische Daten

### Set A (FB-13140)

Fitnessband-Ring hellgrau (leicht):

ca. 100 cm (umlaufend) x 17 x 1,2 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband-Ring cyan (medium):

ca. 55 cm (umlaufend) x 25 x 1,38 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband hellgrau (leicht):

ca. 250 cm x 128 x 0,15 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband cyan (medium):

ca. 250 cm x 128 x 0,20 mm (L x B x Stärke)

### Set B (FB-13141)

Fitnessband-Ring grau (stark):

ca. 55 cm (umlaufend) x 25 x 1,38 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband-Ring rot (extra stark):

ca. 55 cm (umlaufend) x 25 x 1,44 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband grau (stark):

ca. 250 x 128 x 0,25 mm (L x B x Stärke)

Fitnessband rot: (extra stark)

ca. 250 x 128 x 0,4 mm (L x B x Stärke)

## Größtmögliche Strecklänge:

### Set A (FB-13140)

• Fitnessband-Ring hellgrau: 100 cm bei 37,5 N

• Fitnessband-Ring cyan: 55 cm bei 47,5 N

• Fitnessband hellgrau: 500 cm bei 18,5 N

• Fitnessband cyan: 500 cm bei 20,5 N

### Set B (FB-13141)

• Fitnessband-Ring grau: 55 cm bei 48 N

• Fitnessband-Ring rot: 55 cm bei 55 N

• Fitnessband rot: 500 cm bei 37,5 N

• Fitnessband grau: 500 cm bei 25 N

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

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
05/2023

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Fitnessartikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

## Sicherheitshinweise



### Lebensgefahr!

• Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



### Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



### Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- 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.
- 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. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo 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 beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

### Nackenkulatur

1. Drehen Sie den 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 die 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 die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

## 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 Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere 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 vorgestellt.

### Übungen mit dem Fitnessband-Ring

#### Kräftigung der Armmuskulatur (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps, Bizeps

##### Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Stecken Sie die Arme durch den Artikel, sodass sich der Artikel unterhalb der Handgelenke befindet.
3. Spreizen Sie die Arme so weit, bis der Artikel gespannt ist und nicht herrunterrutscht.
4. Heben Sie die Arme senkrecht nach oben.
5. Setzen Sie die Beine angewinkelt auf der Matte ab.
6. Spannen Sie die Arme an und ziehen Sie den Artikel auseinander.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch.**

#### Brust- und Bizeps-Dehnung mit gleichzeitiger Schulterblattmobilisation (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Schulterblatt, Trizeps, Brust

##### Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.
3. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
5. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.**

#### Bergsteiger (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch, oberer Oberschenkel

##### Ablauf

1. Stecken Sie die Füße in den Artikel.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter der jeweilige Schulter, die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen, die Hände bleiben unter der jeweiligen Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.**

#### Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß

##### Ablauf

1. Stecken Sie die Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf den Bauch.
3. Legen Sie die Arme in Schulterhöhe angewinkelt ab, das Gesicht und die Hände zeigen zum Boden.
4. Spreizen Sie die Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.
5. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine hoch und bleiben Sie einen Moment in der Position.
7. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.**

### Übungen mit dem Fitnessband

#### Oberschenkelkräftigung (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberschenkel

##### Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Bauch. Ziehen Sie den Artikel über den rechten Fuß. Die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.
2. Halten Sie die Enden des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.

3. Strecken Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
4. Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung im rechten Oberschenkel fühlen.
5. Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

**Wichtig: Achten Sie auf eine langsame Durchführung der Übung und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.**

#### Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

##### Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Legen Sie den Artikel um die linke Fußspitze und halten Sie die Enden des Artikels mit der linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.
6. Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann. Die Hand mit den Enden des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.
7. Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
8. Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10 – 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.**

#### Bizeps (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

##### Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Legen Sie den Artikel um die linke Fußspitze und halten Sie die Enden des Artikels mit beiden Händen fest.
3. Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90°-Winkel nah am Körper.
4. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
5. Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme, die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
6. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

7. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
8. Bleiben Sie einen Moment in der Position und strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10 - 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

**Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und halten Sie die Schultern unten.**

### Trizeps-Dehnung (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

#### Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie mit der rechten Hand das obere Ende des Artikels.
3. Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Beugen Sie den Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter dem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
5. Greifen Sie Artikel hinter dem Rücken mit der linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.

**Hinweis:** Greifen Sie den Artikel so, dass das untere Ende nicht den Boden berührt.

6. Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen nach hinten.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 - 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

**Wichtig: Halten Sie den zu dehnenden Arm dicht neben dem Kopf.**

### Dehnen

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

#### Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt ausgerichtet.**

### Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

### Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

### Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen 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: 428327\_2301

**(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



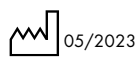






**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg  
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: FB-13140, FB-13141

---

IAN 428327\_2301

