



FITNESSBAND-SET

(DE) (AT) (CH)

FITNESSBAND-SET

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

SET FASCE ELASTICHE

Istruzioni d'uso

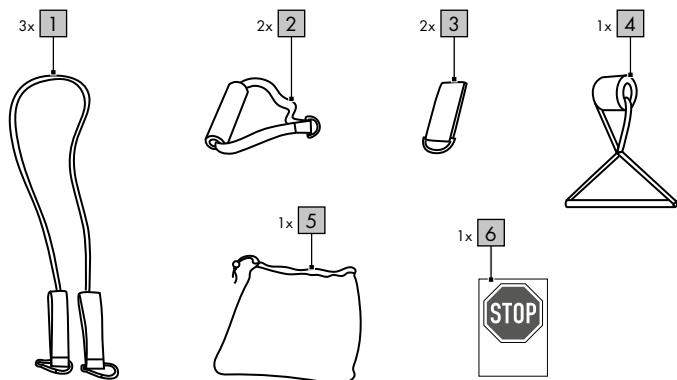
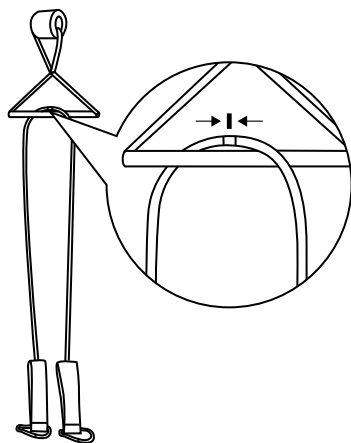
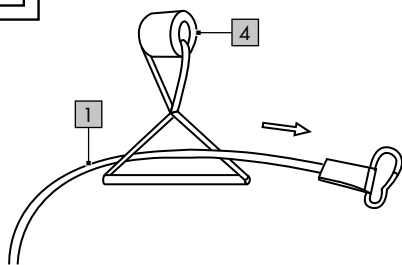
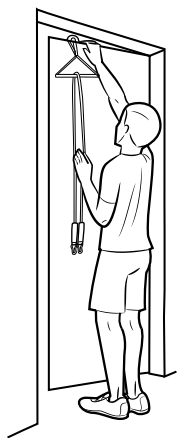
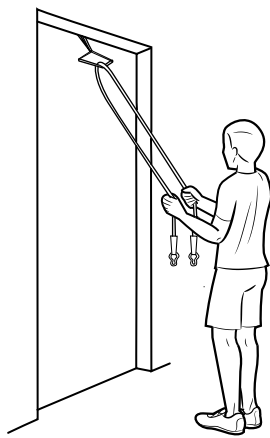
(FR) (CH)

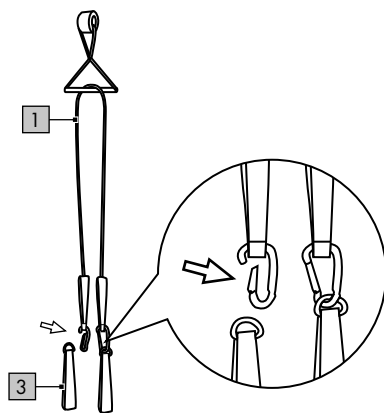
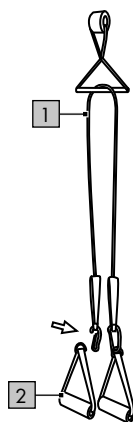
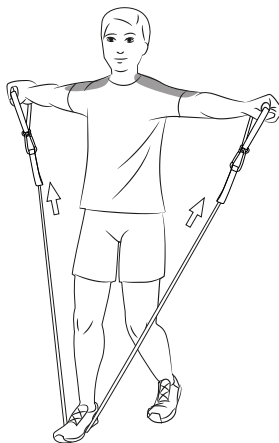
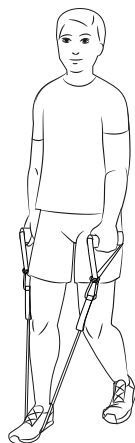
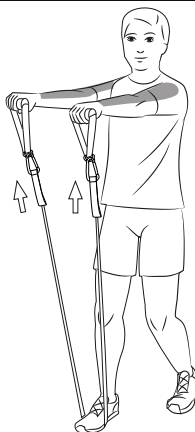
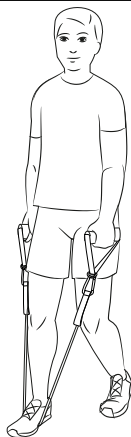
BANDES DE FITNESS

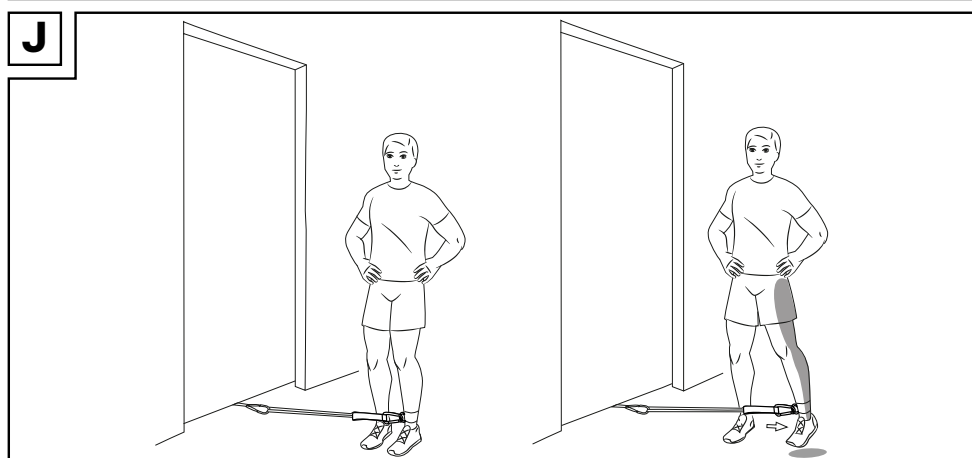
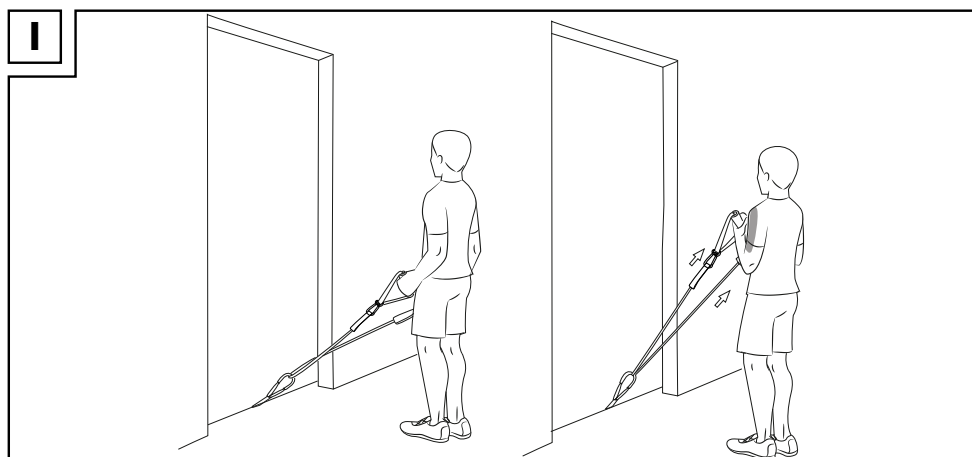
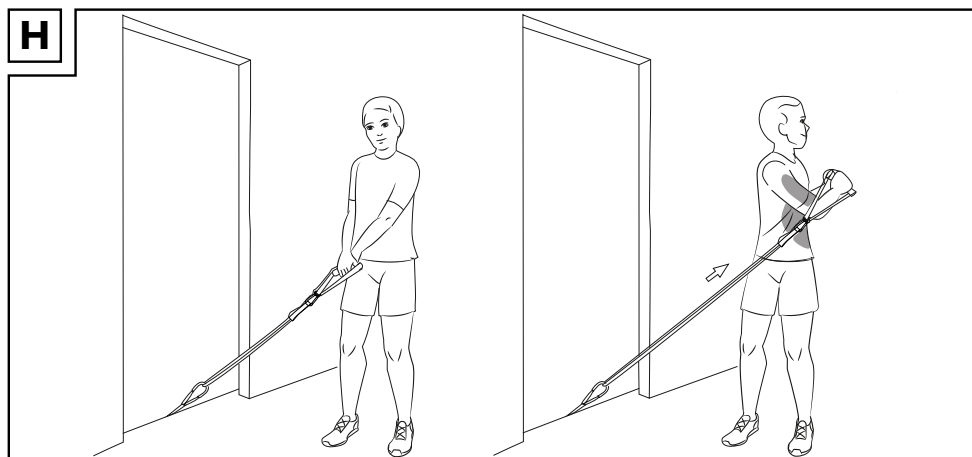
Notice d'utilisation

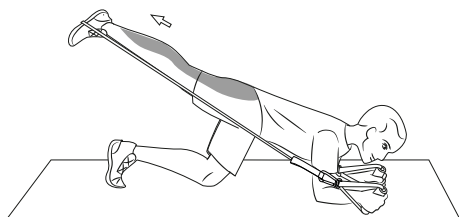
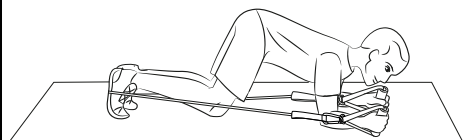
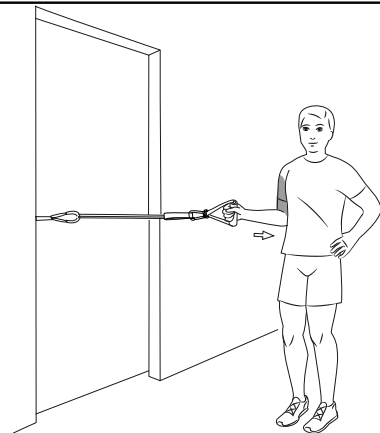
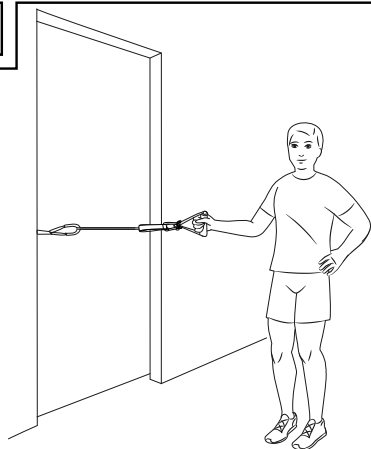
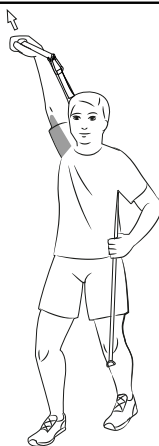
IAN 463303_2410

(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)

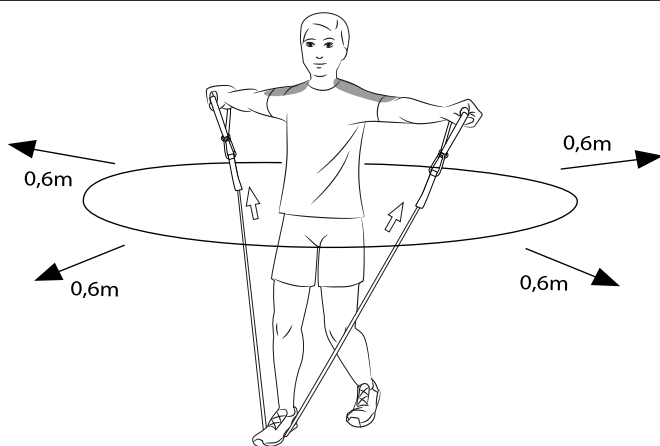
A**B****C****D**

E**F****G**



K**L****M**

N



DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A).....	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise.....	8
Verletzungsgefahr!.....	8
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Gefahren durch Verschleiß	9
Vorsicht vor Sachschäden	9
Aufbauhinweise	10
Verwendung	10
Fitnessband befestigen.....	10
Allgemeine Trainingshinweise.....	10
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	14
Lagerung, Reinigung.....	15
Hinweise zur Entsorgung.....	15
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	15

FR CH

Étendue de la livraison (fig. A).....	17
Caractéristiques techniques.....	17
Utilisation conforme à sa destination.....	17
Consignes de sécurité.....	17
Risque de blessure !.....	17
Prudence particulière – Risque de	
blessure pour les enfants !	18
Dangers causés par l'usure	18
Attention aux dommages matériels	18
Consignes de montage.....	19
Utilisation	19
Fixation de la sangle de fitness.....	19
Conseils d'entraînement généraux.....	19
Échauffement	20
Propositions d'exercices	20
Étirements	23
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	24
Indications concernant la garantie et le	
service après-vente	24

IT CH

Contenuto della fornitura (fig. A)	26
Dati tecnici	26
Uso conforme alla destinazione	26
Indicazioni di sicurezza	26
Pericolo di lesioni!	26
Prestare particolare attenzione – pericolo	
di lesioni per i bambini!	27
Rischi dovuti all'usura	27
Danni materiali	27
Istruzioni di montaggio.....	27
Uso	28
Fissaggio degli elastici fitness	28
Istruzioni generali di allenamento	28
Riscaldamento	29
Esempi di esercizi	29
Stretching.....	32
Conservazione, pulizia	32
Smaltimento.....	32
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione	
dei servizi di assistenza.....	33

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



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

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

Lieferumfang (Abb. A)

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

Technische Daten

Größtmögliche Strecklänge:

370 cm bei 19 N (Fitnessband grau)

370 cm bei 34 N (Fitnessband blau)

370 cm bei 46 N (Fitnessband rot)

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
04/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Der Artikel wurde für den Gebrauch im Innenraum konzipiert und darf ausschließlich an Türen mit dem mitgelieferten Türanker befestigt werden.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

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

- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Achtung! Den Artikel ausschließlich an Türen befestigen!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Artikel niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, immer ab!
- Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Achten Sie beim Schließen der Karabiner darauf, dass sich Ihre Finger oder sonstige Körperteile nicht zwischen den schließenden Teilen befinden.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahren durch Verschleiß

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

Vorsicht vor Sachschäden

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

Aufbauhinweise

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



Achtung! Verletzungsgefahr!

Schließen Sie die Tür immer ab!

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

Verwendung

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

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

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

Fitnessband befestigen

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

Oben an der Tür (Abb. C/D)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.

3. Legen Sie den Türanker mittig über die Kante der geöffneten Tür, um den Türanker oben an der Tür zu befestigen.

4. Schließen Sie die Tür ab.

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

Unten an der Tür

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

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

Seitlich an der Tür

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Sportschuhe!

Deltamuskel (Abb. F)

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

Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.
2. Belasten Sie den Fuß des Standbeines gleichmäßig und beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines. Der Oberkörper ist aufrecht.

3. Halten Sie beide Handgriffe seitlich am Körper. Die Handrücken zeigen nach außen. Beide Arme sind im Ellenbogen leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an und führen Sie die Arme zeitgleich seitlich bis auf Höhe der Schultern hoch. Die Handrücken zeigen nach oben. Die Handgelenke bleiben gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulterblätter bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Position der Beine.

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

Gerade Armheber (Abb. G)

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

Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.
2. Belasten Sie den Fuß des Standbeines gleichmäßig und beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines. Der Oberkörper ist aufrecht.
3. Halten Sie beide Handgriffe seitlich am Körper. Die Handrücken zeigen nach außen. Beide Arme sind im Ellenbogen leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie die Arme bis auf Schulterhöhe nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Position der Beine.

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

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch, Bizeps

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

Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Umfassen Sie mit beiden Händen die Schaumstoffgriffe. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.:
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

Bizeps (Abb. I)

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

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht mit dem Gesicht in Richtung der Tür hin.
2. Die Füße stehen hüftbreit und Ihr Körper ist gestreckt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass zwischen Ihnen und der Tür etwa eine Armlänge Abstand besteht.

3. Umfassen Sie die Schaumstoffgriffe mit je einer Hand und halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich nach unten.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Ziehen Sie das Fitnessband nach oben, indem Sie Ihre Arme beugen und Ihre Unterarme gleichzeitig nach oben bewegen. Ihre Oberarme bleiben in der Ausgangsposition.
6. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Bein außen (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel und seitlicher Unterschenkel
Verwenden Sie bei dieser Übung die Fußschlaufen (3). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen“, beschrieben.

Ablauf

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

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

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

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

Hüftstrecken (Abb. K)

Beanspruchte Gesäß-, hinterer Oberschenkel und hinterer Unterschenkel
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

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

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

3. Spannen Sie die Arm-, Bauch und Gesäßmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Bein mit dem Fitnessband langsam nach hinten, sodass Ihr Bein eine Linie mit dem Rücken bildet.
5. Führen Sie Ihr Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal pro Seite in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung.

Arme (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

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

Ablauf

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

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

Trizeps (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Begeben Sie sich in Schrittstellung, mit dem rechten Bein nach vorn. Belasten Sie die Füße gleichmäßig und beugen Sie die Kniegelenke leicht. Der Oberkörper ist aufrecht.

2. Umfassen Sie einen der beiden Schaumstoffgriffe mit der rechten Hand.

3. Strecken Sie Ihren Arm in Richtung Decke und winkeln Sie den Arm nach hinten ab. Der Unterarm befindet sich zum Oberarm in einem ca. 90° Winkel.

4. Legen Sie das Fitnessband so, dass es an Ihrem Rücken entlangläuft.

5. Greifen Sie das Fitnessband mit Ihrer linken Hand und halten Sie es auf Höhe des Beckens fest. Das freie Ende des Fitnessbandes hängt locker herunter.

6. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie Ihren rechten Ellenbogen hinter Ihrem Kopf in Richtung Decke nach oben. Der Oberarm befindet sich nahe am Kopf. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seiten.

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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 aufgerichtet.**

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. 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.

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: 463303_2410

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

- 3 sangles de fitness (1)
 - 1 sangle de fitness facile (grise)
 - 1 sangle de fitness moyenne (bleue)
 - 1 sangle de fitness difficile (rouge)
- 2 poignées en mousse (2)
- 2 sangles de pied (3)
- 1 ancrage de porte (4)
- 1 sachet de conservation (5)
- 1 panneau (6)
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Longueur d'étirement maximale :

- 370 cm à 19 N (sangle de fitness grise)
- 370 cm à 34 N (sangle de fitness bleue)
- 370 cm à 46 N (sangle de fitness rouge)

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

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



Longueur d'étirement maximale



Date de fabrication (mois/année) :
04/2025

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales. L'article a été conçu pour une utilisation à l'intérieur et ne peut être fixé aux portes qu'avec l'ancrage de porte fourni.

Consignes de sécurité



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Ne tirez pas l'article au-delà de la plus grande longueur d'extension possible, soit 370 cm.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. N).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.

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



Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !

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



Dangers causés par l'usure

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



Attention aux dommages matériels

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

Consignes de montage

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

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

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

Utilisation

Selon l'exercice, utilisez soit les poignées en mousse (2), soit les sangles de pieds (3). Raccordez les poignées en mousse ou les sangles de pieds à l'une des sangles de fitness (1) comme indiqué sur la fig. E. Choisissez une sangle de fitness avec l'une des résistances suivantes pour votre entraînement :

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

Fixation de la sangle de fitness

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

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

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.

2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et passez la sangle de fitness à travers la boucle de l'ancrage de porte.
3. Placez l'ancrage de porte au centre sur le bord de la porte ouverte pour fixer l'ancrage de porte au haut de la porte.
4. Verrouillez la porte.

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

Sous la porte

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

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

Sur le côté de la porte

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

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

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.

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

Planification générale de l'entraînement

- Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.
- Respectez dès lors les principes suivants :
- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter les exercices 2 à 3 fois à chaque fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.

2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. evez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

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

Attention ! Portez des chaussures de sport antidérapantes !

Muscle deltoïde (fig. F)

Muscles sollicités : épaules, triceps
Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

Déroulement

1. Tenez-vous debout sur le sol en position de marche. Le pied avant repose sur la sangle de fitness et le genou est légèrement fléchi. L'autre jambe est tendue vers l'arrière sur le bout des orteils.

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

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

Levier droit (fig. G)

Muscles sollicités : épaule, partie supérieure du bras et partie supérieure de l'avant-bras. Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

Déroulement

1. Tenez-vous debout sur le sol en position de marche. Le pied avant repose sur la sangle de fitness et le genou est légèrement fléchi. L'autre jambe est tendue vers l'arrière sur le bout des orteils.
2. Chargez le pied de la jambe debout uniformément et pliez l'articulation du genou de la jambe avant. La partie supérieure du corps est droite.
3. Tenez les deux poignées sur le côté du corps. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les deux bras sont légèrement pliés au niveau du coude.

4. Contractez les muscles des bras et tirez les bras jusqu'à la hauteur des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

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

Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. H)

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

Déroulement

1. Écartez vos pieds et chargez-les uniformément.
2. Saisissez les poignées en mousse avec les deux mains. Les mains reposent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement fléchis.
3. Tendez les muscles abdominaux et fessiers et redressez la partie supérieure du corps.
4. Serrez les bras et tournez la partie supérieure du corps vers la gauche en levant les coudes. La tête suit cette direction, comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Ne bougez la partie supérieure du corps qu'avec les bras. Le bassin reste droit.
5. Maintenez la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez les épaules baissées.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Ensuite, faites l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

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

Biceps (fig. I)

Muscles sollicités : biceps

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

Déroulement

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

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

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

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

Jambe extérieure (fig. J)

Muscles sollicités : cuisse latérale et jambe latérale

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

Déroulement

1. Attachez une sangle de pied à votre jambe gauche et fixez les deux mousquetons de la sangle de fitness sélectionnée à l'œillet de la sangle de pied.

2. Tenez-vous sur le côté devant la porte de façon à ce que votre jambe droite soit plus près de la porte que votre jambe gauche.

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

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

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

Longueur de hanche (fig. K)

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

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

Déroulement

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

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

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

Important : faites attention à votre tension corporelle.

Bras (fig. L)

Muscles sollicités : biceps

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

Déroulement

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

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

Triceps (fig. M)

Muscles sollicités : triceps

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

Déroulement

1. Mettez-vous en position de marche, jambe droite en avant. Chargez les pieds uniformément et pliez légèrement les articulations du genou. La partie supérieure du corps est droite.
2. Saisissez l'une des deux poignées en mousse avec la main droite.

3. Tendez votre bras vers le plafond et pliez le bras vers l'arrière. L'avant-bras est incliné à env. 90 ° par rapport au haut du bras.
4. Placez la sangle de fitness de façon à ce qu'elle descende le long de votre dos.
5. Saisissez la sangle de fitness avec la main gauche et tenez-la au niveau du bassin. L'extrémité libre de la sangle de fitness est suspendue de façon lâche.
6. Contractez les muscles du bras et de l'abdomen et tirez votre coude droit vers le haut derrière votre tête vers le plafond. Le haut du bras est près de la tête. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez de côté.

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

Étirements

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

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

Muscles du cou

1. Restez détendu.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.

3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant pour que le haut du corps reste droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

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

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

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux

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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

IAN : 463303_2410



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della fornitura (fig. A)

3 x elastico fitness (1)

1 x elastico fitness leggero (grigio)

1 x elastico fitness medio (blu)

1 x elastico fitness forte (rosso)

2 x impugnatura in schiuma (2)

2 x cinghia del piede (3)

1 x ancoraggio della porta (4)

1 x custodia (5)

1 x targhetta informativa (6)

1 x istruzioni d'uso

1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

Lunghezza massima di estensione:

370 cm con 19 N (elastico fitness grigio)

370 cm con 34 N (elastico fitness blu)

370 cm con 46 N (elastico fitness rosso)

Il campo di tolleranza per la forza è al massimo del 20 % (+/-).

L'attrezzo per allenamento di forma A è conforme alla norma DIN 32935.



Lunghezza massima di estensione



Data di produzione (mese/anno):
04/2025

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o limitati in termini di salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne incinte dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Non tirare l'articolo oltre la lunghezza di estensione massima possibile di 370 cm.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (fig. N).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.

- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non avvolgere mai l'articolo intorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi (ad esempio come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- Proteggere gli elastomeri dell'articolo dalla luce solare diretta.
- Avvertenza! Fissare l'articolo esclusivamente alle porte.
- Avvertenza! Pericolo di lesioni! Fissare l'articolo esclusivamente alle porte che si aprono verso l'esterno (rispetto a voi). Non montare mai l'articolo su porte che si aprono verso l'interno (verso di voi). La porta potrebbe aprirsi, causando gravi lesioni!
- Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta alla quale si fissa l'articolo.
- Avvertenza! Durante l'allenamento, utilizzare sempre la targhetta informativa fornita! Accertarsi che si trovi dall'altra parte della porta ben leggibile.
- Quando si chiudono i moschettoni, accertarsi che le dita o altre parti del corpo non si trovino tra le parti di chiusura.

Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

Rischi dovuti all'usura

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella costruzione, cosa che può comportare lesioni.
- Non fissare l'articolo in punti con spigoli vivi, ad esempio cerniere della porta. Il nylon si rompe se si griffia su spigoli vivi.
- Non segare. I movimenti di segatura portano a un'usura prematura!

Danni materiali

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

Istruzioni di montaggio

- Scegliere un ambiente di esercizio di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Montare l'articolo esclusivamente su porte che si aprono verso l'esterno (rispetto a voi) (fig. C).

Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta!

- Accertarsi che la porta a cui si fissa l'ancoraggio della porta (4) sia stabile e solida, sostenga il proprio peso corporeo e che l'ancoraggio della porta sia bloccato. Per verificare, tirare un paio di volte l'articolo (fig. D).
- Per ogni esercizio, fissare la targhetta informativa sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.

Uso

A seconda dell'esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2) o le cinghie del piede (3). Collegare le impugnature in schiuma o le cinghie del piede a uno degli elastici fitness (1), come mostrato nella fig. E. Scegliere per il proprio allenamento un elastico fitness in base ai livelli di resistenza indicati di seguito:

- Grigio = leggero
- Blu = medio
- Rosso = forte

Fissaggio degli elastici fitness

Nota: allineare l'elastico fitness nell'anello dell'ancoraggio della porta in modo che le estremità dell'elastico fitness abbiano la stessa lunghezza sui lati destro e sinistro (fig. B).

In cima alla porta (fig. C/D)

1. Fissare la targhetta informativa (6) ben visibile sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.
2. Porsi dall'altro lato e tirare l'elastico fitness attraverso l'anello dell'ancoraggio della porta.
3. Centrare l'ancoraggio della porta sul bordo della porta aperta per fissare l'ancoraggio della porta sulla parte superiore della porta.
4. Chiudere la porta.

Nota: tirare l'articolo un paio di volte per verificare se è bloccato saldamente nella porta.

Sotto alla porta

1. Fissare la targhetta informativa (6) ben visibile sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.
2. Porsi dall'altro lato e far scorrere l'anello dell'ancoraggio della porta sotto la porta.
3. Chiudere la porta.
4. Tirare l'elastico fitness attraverso l'anello dell'ancoraggio della porta.

Nota: tirare l'articolo un paio di volte per verificare se è bloccato saldamente nella porta.

Di lato alla porta

1. Fissare la targhetta informativa (6) ben visibile sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.
2. Porsi dall'altro lato e tenere l'anello dell'ancoraggio della porta lateralmente all'altezza appropriata, in base all'esercizio e alla propria altezza, tra il telaio e la porta.
3. Tenere fermo l'anello dell'ancoraggio della porta mentre si blocca la porta.
4. Tirare l'elastico fitness attraverso l'anello dell'ancoraggio della porta.

Nota: tirare l'articolo un paio di volte per verificare se è bloccato saldamente nella porta.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Pianificazione generale del training

- Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.
- Osservare in tale ambito i seguenti principi:
 - una sessione dovrebbe essere composta da ca. 12 ripetizioni di un esercizio.
 - Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.

- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i diversi gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Passare poi all'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una alla volta e fare alcuni passi sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi.

Avvertenza! Indossare assolutamente scarpe da ginnastica antiscivolo!

Deltoide (fig. F)

Muscolatura allenata: spalle, tricipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Posizionarsi sul pavimento in posizione da passo. Il piede anteriore è sull'elastico fitness e il ginocchio è leggermente inclinato. L'altra gamba è distesa all'indietro in punta di piedi.
2. Caricare uniformemente il piede della gamba di supporto e piegare il ginocchio della gamba anteriore. Il busto è dritto.
3. Tenere entrambe le maniglie lateralmente sul corpo. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno. Entrambe le braccia sono leggermente piegate al gomito.
4. Tendere i muscoli addominali, delle gambe e dei glutei e alzare contemporaneamente le braccia lateralmente al livello delle spalle. I dorsi delle mani devono essere rivolti verso l'alto. I polsi rimangono dritti. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le scapole non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare la posizione delle gambe.

Importante: accertarsi che il bacino sia dritto. Sollevare i gomiti soltanto fino all'altezza delle spalle.

Deltoide dritto (fig. G)

Muscolatura allenata: spalle, braccio superiore e avambraccio superiore

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Posizionarsi sul pavimento in posizione da passo. Il piede anteriore è sull'elastico fitness e il ginocchio è leggermente inclinato. L'altra gamba è distesa all'indietro in punta di piedi.
2. Caricare uniformemente il piede della gamba di supporto e piegare il ginocchio della gamba anteriore. Il busto è dritto.
3. Tenere entrambe le maniglie lateralmente sul corpo. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno. Entrambe le braccia sono leggermente piegate al gomito.
4. Tendere i muscoli del braccio e tirare le braccia fino all'altezza delle spalle. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare la posizione delle gambe.

Importante: accertarsi che il bacino sia dritto. Sollevare le braccia soltanto fino all'altezza delle spalle.

Rafforzare i muscoli addominali obliqui (fig. H)

Muscolatura allenata: addominali laterali, bicipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2). Attaccare l'elastico fitness nella parte inferiore della porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness". Fissare tutti i moschettoni alle estremità dell'elastico fitness su una singola impugnatura in schiuma.

Svolgimento

1. Posizionare i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
2. Afferrare le impugnature in schiuma con entrambe le mani. Le mani sono poggiate sulla coscia destra e le ginocchia sono leggermente piegate.
3. Tendere i muscoli addominali e i glutei e sollevare il busto.

4. Tendere le braccia e girare il busto con il gomito ben sollevato a sinistra. La testa segue come se stesse guardando sopra la spalla sinistra. Accertarsi che si muovano soltanto il busto e le braccia. Il bacino resta fermo.
5. Mantenere sempre i muscoli addominali contratti e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e non sollevare le spalle.
7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba dall'altro lato.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere fermo il bacino.

Bicipiti (fig. I)

Muscolatura allenata: bicipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2). Attaccare l'elastico fitness nella parte inferiore della porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness".

Svolgimento

1. Posizionarsi in piedi con il viso rivolto verso la porta.
2. I piedi sono aperti alla larghezza dell'anca e il corpo è allungato.
- Nota:** accertarsi che ci sia la distanza di un braccio tra voi e la porta.
3. Afferrare le impugnature in schiuma con una mano e tenere le braccia distese lateralmente verso il basso.
4. Tendere i muscoli del braccio.
5. Tirare l'elastico fitness verso l'alto piegando le braccia e spostando contemporaneamente gli avambracci verso l'alto. Gli avambracci restano in posizione di partenza.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto, le scapole abbassate e le braccia superiori parallele al corpo.

Gamba in fuori (imm. J)

Muscolatura allenata: laterale coscia e laterale gambe

In questo esercizio, utilizzare le cinghie del piede (3). Attaccare l'elastico fitness nella parte inferiore della porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness".

Svolgimento

1. Attaccare una cinghia del piede alla gamba sinistra e fissare entrambi i moschettoni dell'elastico fitness selezionato sull'occhiello della cinghia del piede.
2. Posizionarsi lateralmente di fronte alla porta in modo che la gamba destra sia più vicina alla porta rispetto alla gamba sinistra.

Nota: l'elastico fitness deve essere allungato e trovarsi davanti alla gamba destra.

3. Spostare il peso sulla gamba destra.
4. Tendere i muscoli addominali e i glutei.
5. Spostare lentamente la gamba sinistra lateralmente con l'elastico fitness. Accertarsi che il busto e la gamba siano dritti.
6. Riportare la gamba sinistra nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-12 volte quindi cambiare lato.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto e che il movimento parta dall'anca.

Estensione dell'anca (fig. K)

Lavoro su glutei, parte posteriore cosce e parte posteriore gambe

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Mettersi in quadrupedia.
2. Posizionare l'elastico fitness al centro intorno a una delle scarpe da ginnastica.

Nota: posizionare sempre l'elastico fitness al centro intorno alla scarpa da ginnastica in modo che non scivoli.

3. Tendere i muscoli delle braccia, addominali e i glutei.
4. Allungare lentamente la gamba indietro con l'elastico fitness in modo da allineare la gamba con la schiena.

5. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per lato per tre serie.

Importante: mantenere i muscoli contratti.

Braccia (fig. L)

Muscolatura allenata: bicipiti

In questo esercizio, utilizzare un'impugnatura in schiuma (2). Attaccare l'elastico fitness di lato alla porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness". Fissare tutti i moschettoni alle estremità dell'elastico fitness su una singola impugnatura in schiuma.

Svolgimento

1. Afferrare l'impugnatura in schiuma con la mano destra.
2. Posizionarsi lateralmente alla porta. Le gambe sono aperte alla larghezza dell'anca. Il braccio superiore è leggermente allargato rispetto al busto. L'elastico fitness deve essere teso.
3. Tendere i muscoli addominali e i glutei.
4. Tirare leggermente l'elastico fitness in direzione del busto. Accertarsi che il busto sia dritto. Il braccio superiore è accostato al busto.
5. Mantenere questa posizione per circa 2 secondi.
6. Riportare le braccia nella posizione di partenza.
7. Eseguire l'esercizio 10 volte per lato e ripeterlo con l'altro braccio.

Importante: mantenere i muscoli contratti e mantenere il busto in posizione verticale durante l'esercizio.

Tricipiti (fig. M)

Muscolatura allenata: tricipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Fare un passo avanti con la gamba destra in avanti. Caricare i piedi in modo uniforme e piegare leggermente le ginocchia. Il busto è dritto.
2. Afferrare una delle due impugnature in schiuma con la mano destra.

3. Allungare il braccio verso il soffitto e inclinare il braccio all'indietro. L'avambraccio si trova a un angolo di ca. 90° rispetto al braccio superiore.
4. Posizionare l'elastico fitness in modo che scorra lungo la schiena.
5. Afferrare l'elastico fitness con la mano sinistra e tenerlo all'altezza del bacino. L'estremità libera dell'elastico fitness penzola liberamente.
6. Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali e tirare il gomito destro dietro la testa verso il soffitto. L'avambraccio si trova vicino alla testa. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: Fare attenzione a flettere leggermente i gomiti e tenere il braccio vicino alla testa.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

1. Rilassarsi.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.

3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno asciutto. Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail.

Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 463303_2410

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

 04/2025

Delta-Sport Nr.: FA-15250

12.12.2024 / AM 8:48

IAN 463303_2410

1 