



TRAININGSBANK WORKOUT BENCH BANC DE MUSCULATION

(DE) (AT) (CH)

TRAININGSBANK

Kurzanleitung

(FR) (BE)

BANC DE MUSCULATION

Guide de démarrage

(PL)

ŁAWKA TRENINGOWA

Skrócona instrukcja

(SK)

TRÉNINGOVÁ LAVIČKA

Krátký návod

(DK)

TRÆNINGSBÆNK

Kort vejledning

(GB) (IE)

WORKOUT BENCH

Quick Guide

(NL) (BE)

TRAININGSBANK

Korte handleiding

(CZ)

TRÉNINKOVÁ LAVICE

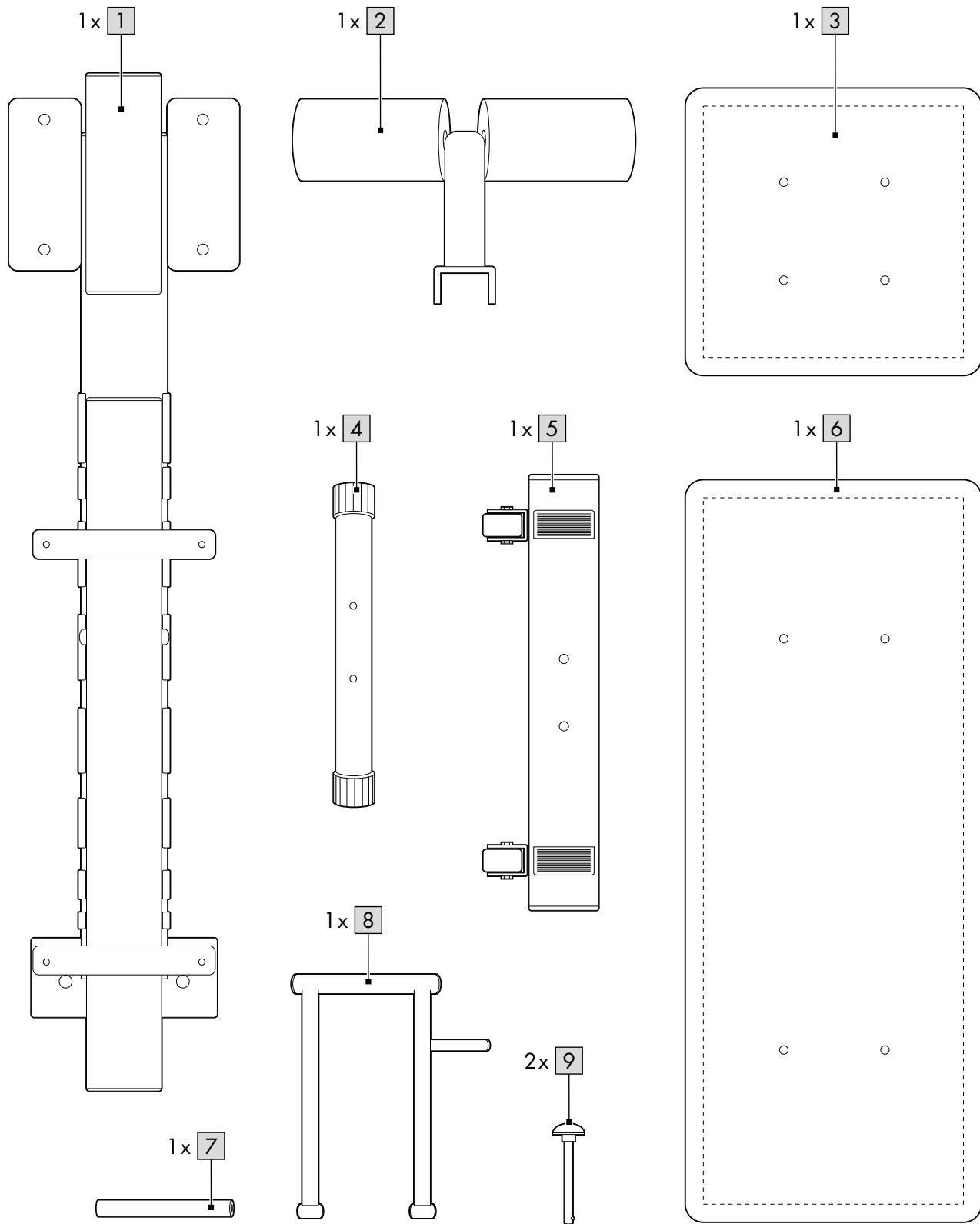
Stručný návod

(ES)

BANCO DE MUSCULACIÓN

Guía rápida

A



2x **10**
M10 x 55mm

2x **11**
M8 x 50mm

2x **12**
M10 x 20mm

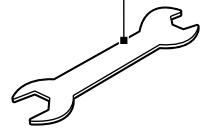
8x **13**
M8 x 16mm

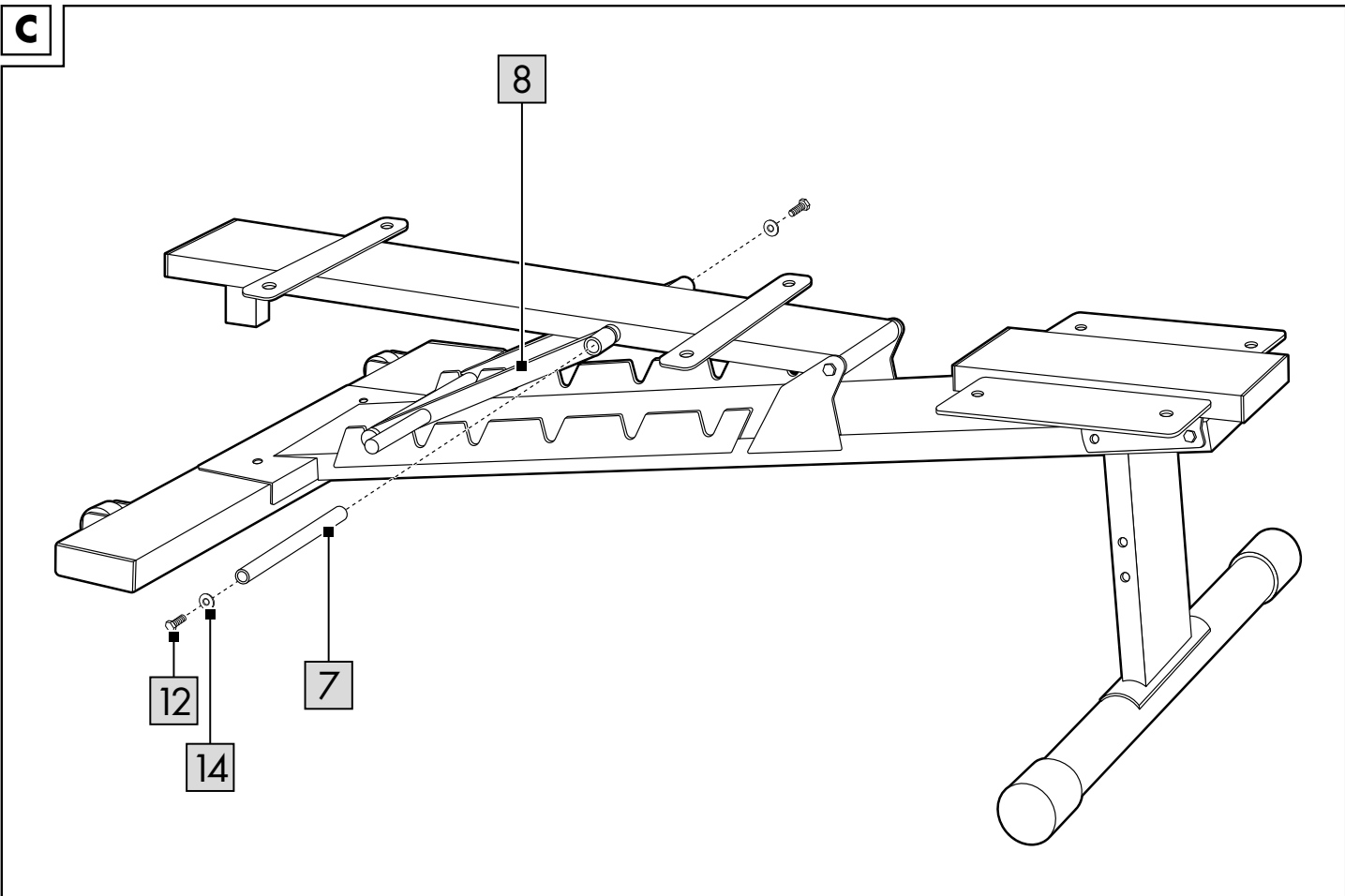
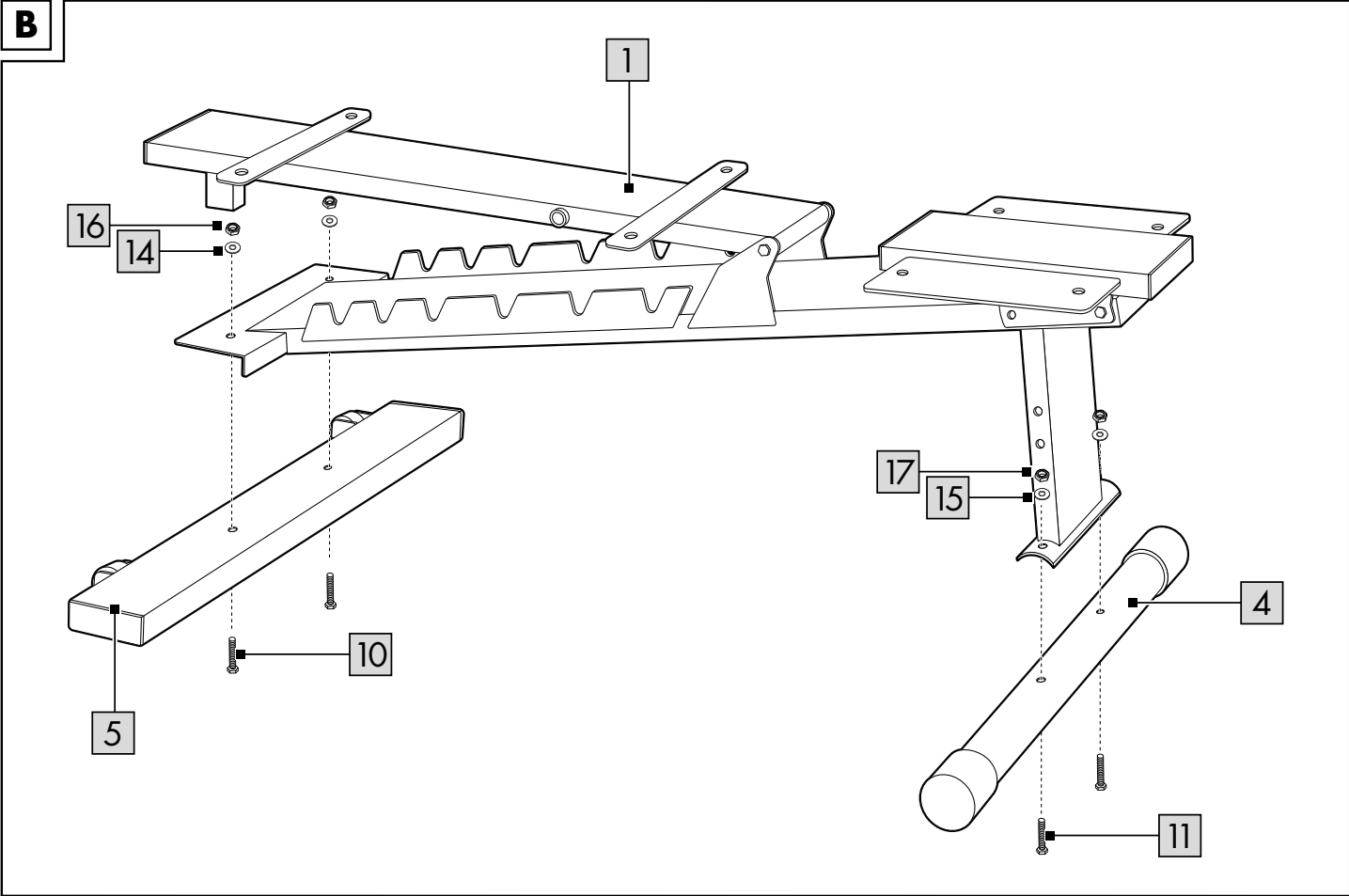
4x **14**
M10

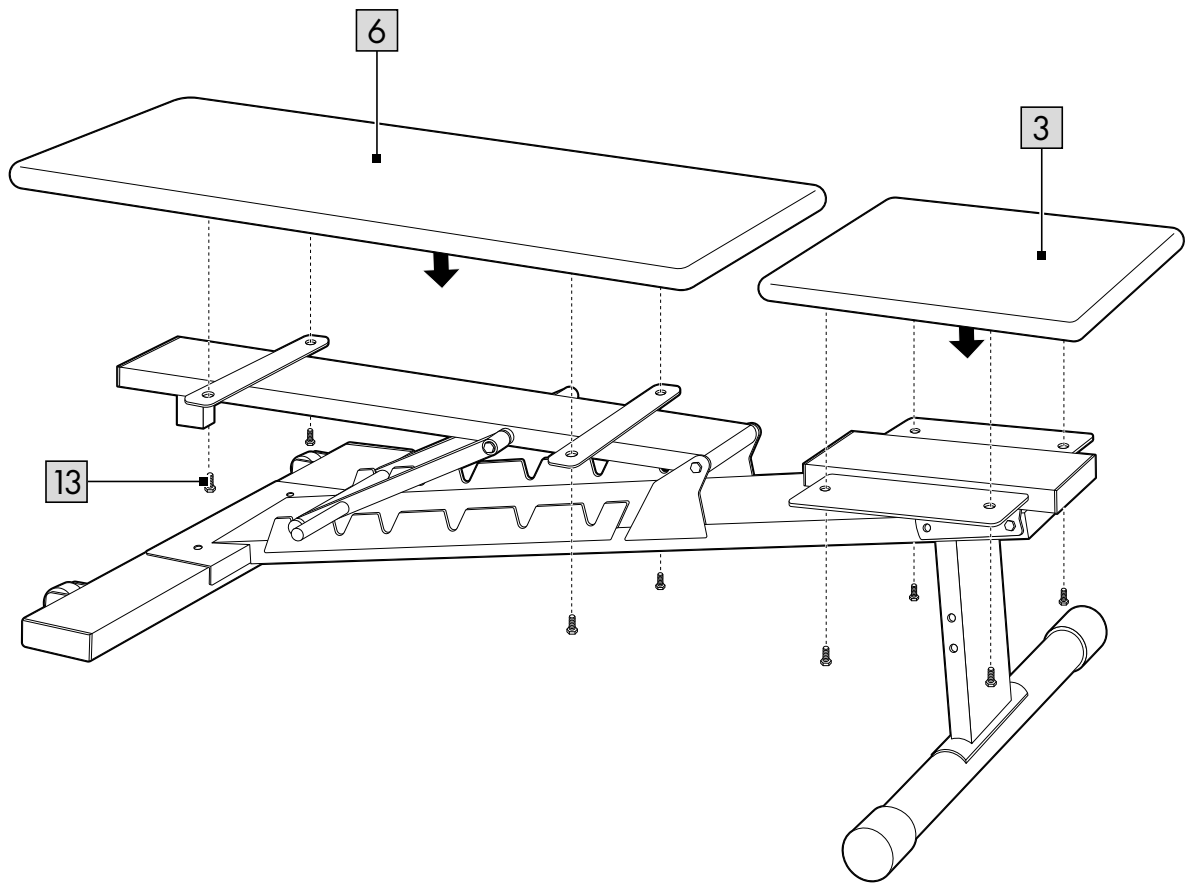
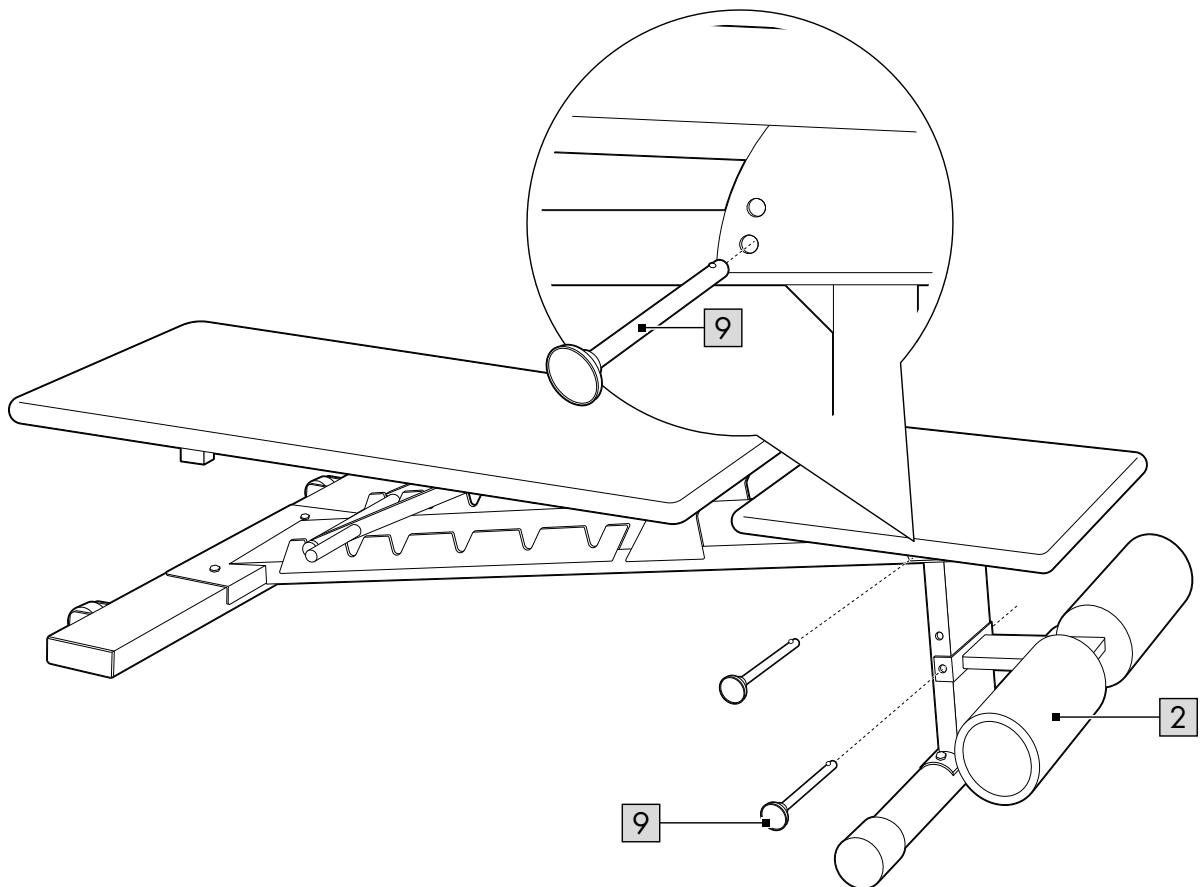
2x **15**
M8

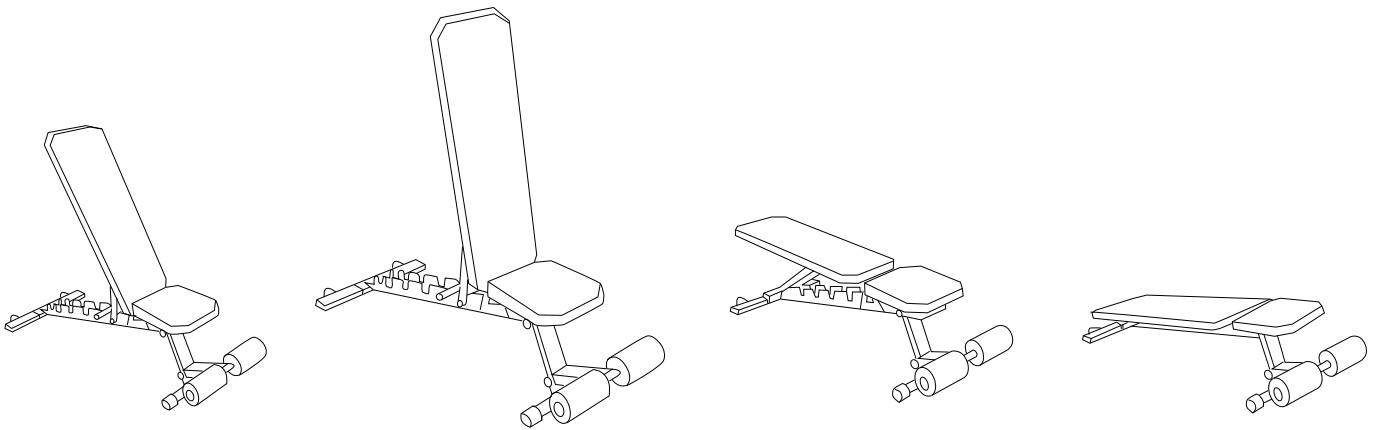
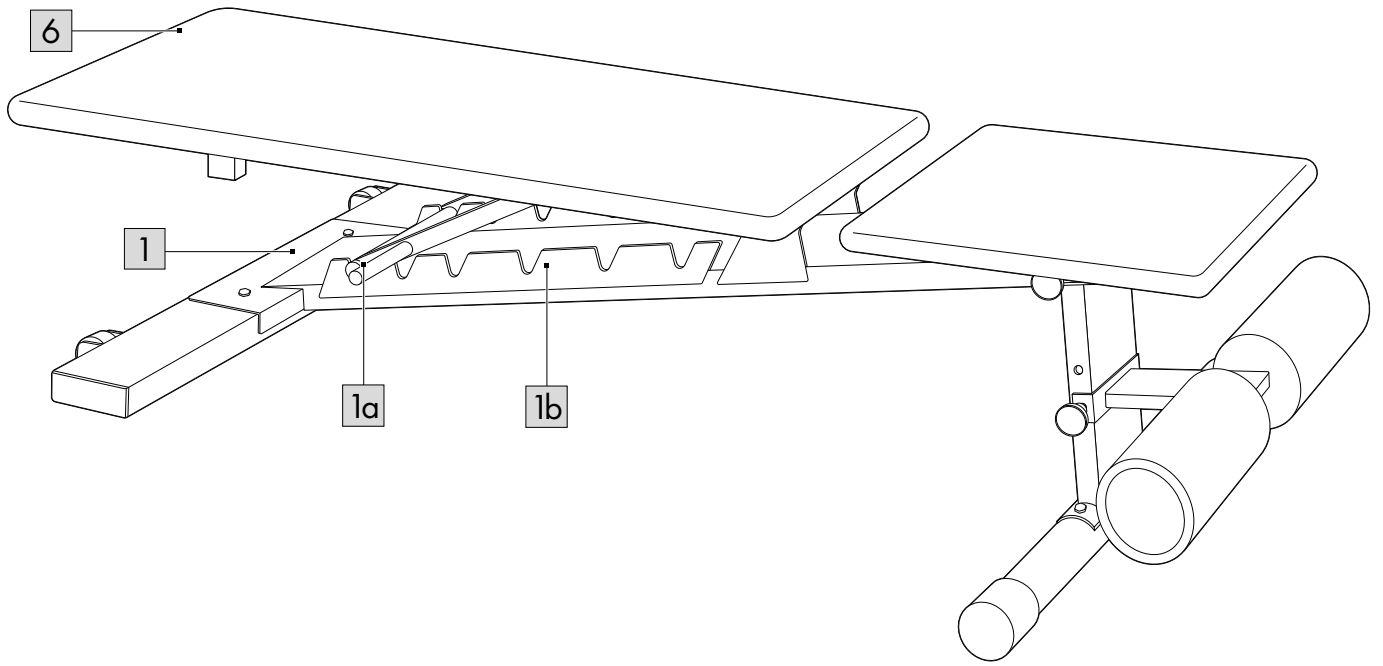
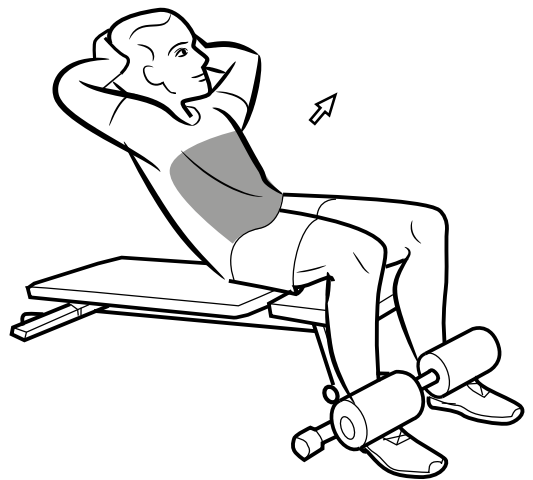
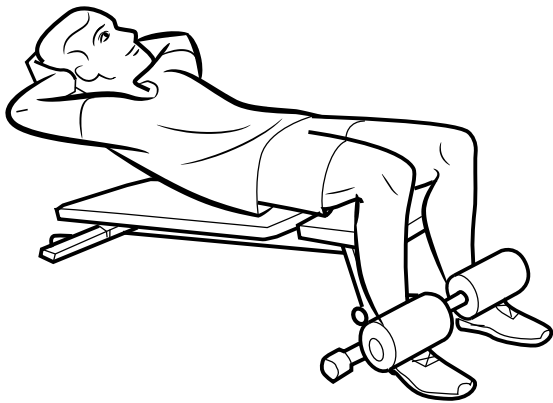
2x **16**
M10

2x **17**
M8

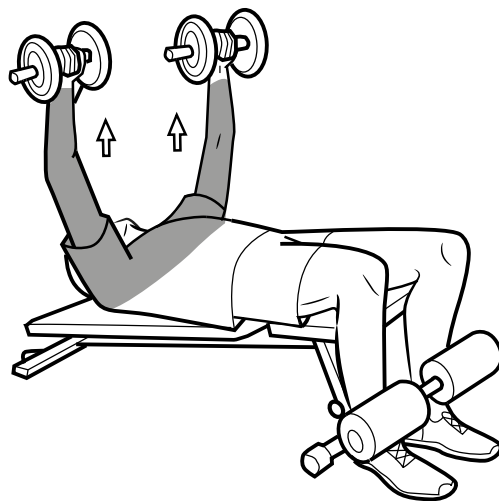
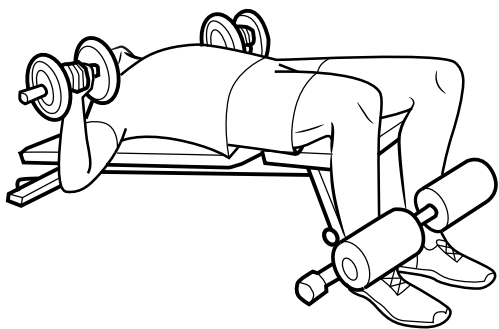




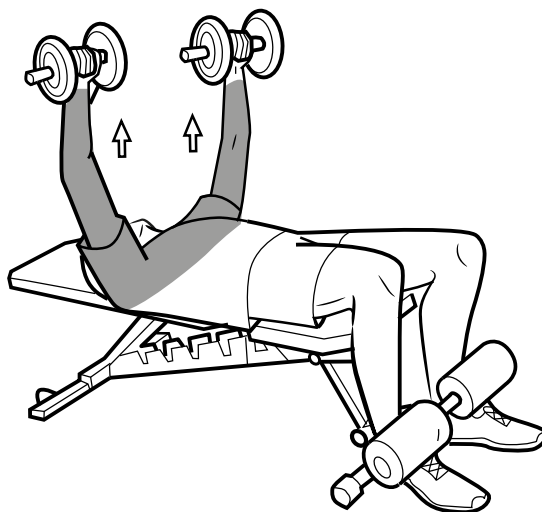
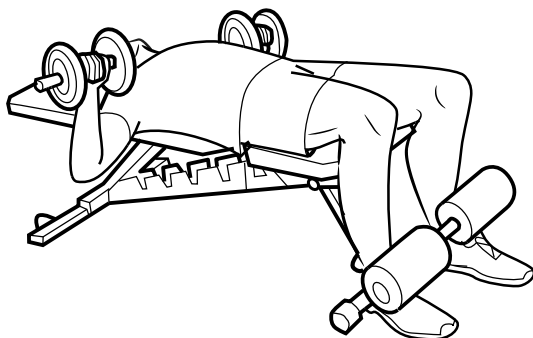
D**E**

F**G**

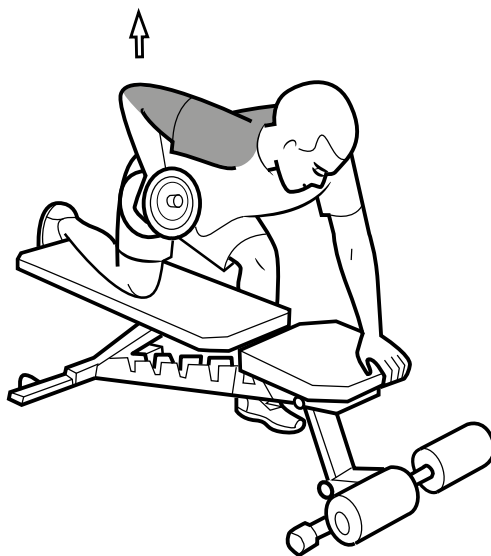
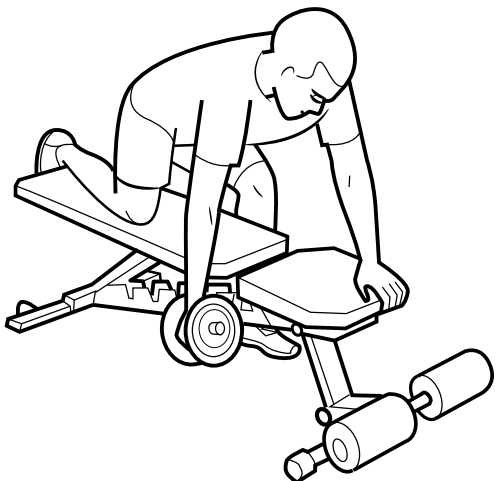
H

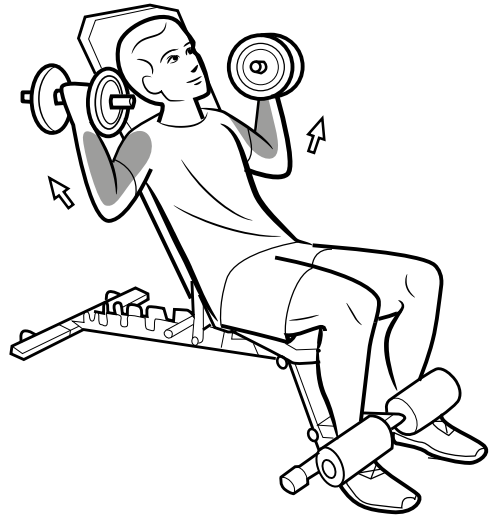
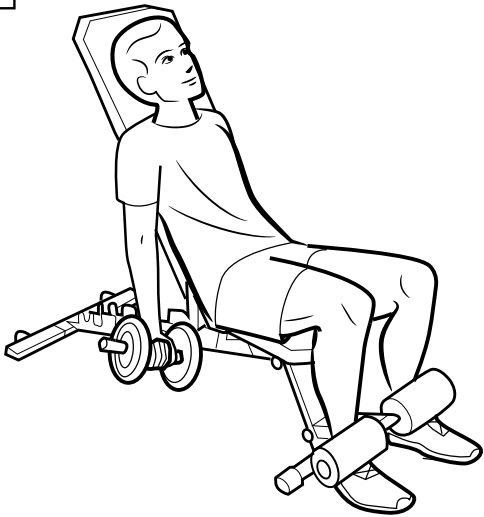
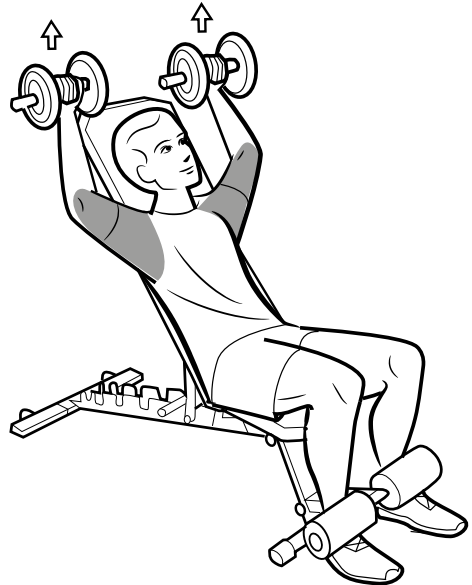
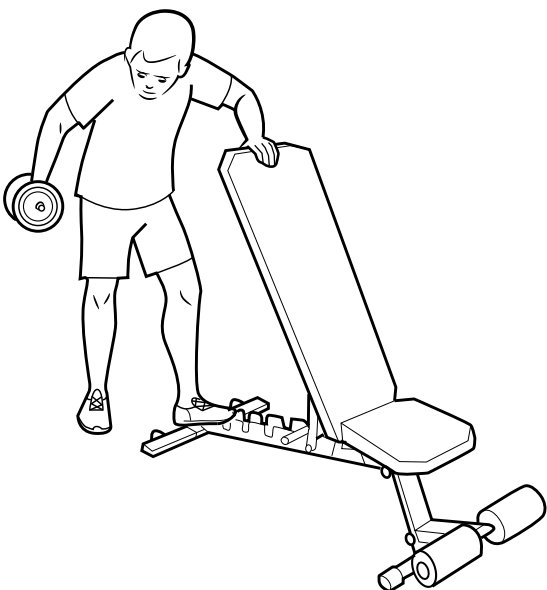


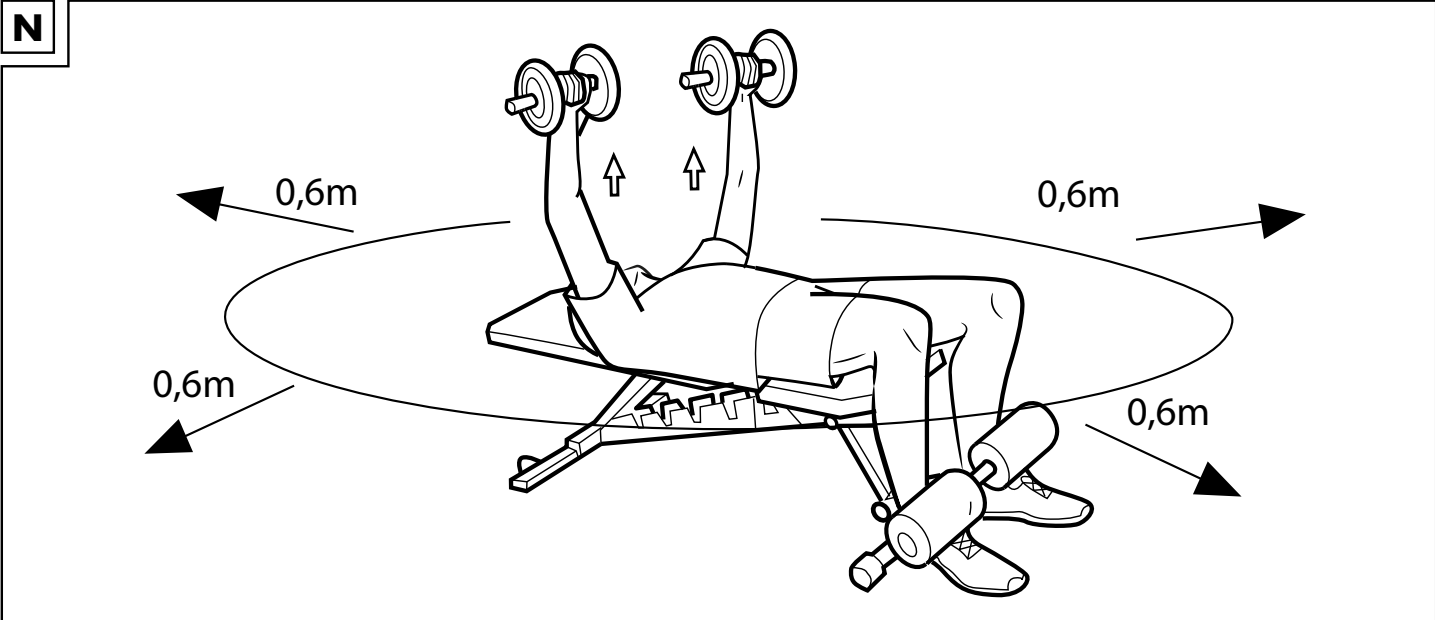
I



J



K**L****M**



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 388200_2104 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen. **WARNUNG!** Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Trainingsbank, zerlegt (1-9)
- 2 x Schraube, M10 x 55 mm (10)
- 2 x Schraube, M8 x 50 mm (11)
- 2 x Schraube, M10 x 20 mm (12)
- 8 x Schraube, M8 x 16 mm (13)
- 4 x Unterlegscheibe, M10 (14)
- 2 x Unterlegscheibe, M8 (15)
- 2 x Schraubenmutter, M10 (16)
- 2 x Schraubenmutter, M8 (17)
- 2 x Schraubenschlüssel (18)
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Länge unten: 1100 mm,
Länge Standfüße: 370 mm
Höhe bis Polster: 350 mm
Länge Polster gesamt: 1250 mm
Breite Polster: 300 mm (breiteste Stelle)
Länge Bank: ca. 1280 x 300 x 400 mm
(L x B x H)
Fußrolle: 105 x 450 mm (Ø x L)
Gewicht: 19 kg



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Maximale Belastbarkeit
(Nutzergewicht 130kg + Gewichte
120kg): 250 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

ISO 20957 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde entwickelt, um mit Lang- oder Kurzhanteln (nicht im Lieferumfang enthalten) gezielte Muskelbereiche zu trainieren. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- 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.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).

- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.
- 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.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- 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.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel 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.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Polster.
- Ziehen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig nach.

Montage

Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.

Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie ggf. eine Unterlage, um den Boden zu schützen.

Montieren Sie den Artikel, wie in den Abbildungen B bis E dargestellt.

Demontage

Um den Artikel auseinander zu bauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Verwendung

Wir empfehlen vor dem Training ein Handtuch auf den Artikel zu legen. Der Artikel ist mehrfach einstellbar.

Sitzpolster und Fußrolle einstellen (Abb. E)

Das Sitzpolster (3) und die Fußrolle (2) sind zweifach einstellbar:

1. Ziehen Sie den Fixierstift (9) heraus.
2. Stellen Sie das Sitzpolster oder die Fußrolle auf die gewünschte Höhe ein.
3. Stecken Sie den Fixierstift in die Fixieröffnung des Sitzpolsters bzw. der Fußrolle.
4. Überprüfen Sie den festen Sitz des Fixierstiftes.

Rückenlehne einstellen (Abb. F)

Die Rückenlehne (6) ist siebenfach, von einem Neigungswinkel von -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° bis 80°, einstellbar:

1. Heben Sie das obere Ende der Rückenlehne hoch, bis Sie den gewünschten Neigungswinkel erreicht haben.
2. Heben Sie die Fixierstange (1a) hoch und stecken Sie sie auf die Aussparung (1b), um den gewünschten Neigungswinkel zu fixieren.
3. Überprüfen Sie den festen Sitz der Rückenlehne.

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 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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 Mal wiederholen.

Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 - 5 Mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine und 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 beide 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!

Übungsvorschläge

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

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann durch das Erhöhen oder Nicht-Erhöhen des Artikels individuell gestaltet werden. Zur Verdeutlichung sind die Neigungswinkel (ausgenommen -15°) auf dem Artikel aufgedruckt.

Die in den Übungen beschriebenen Hanteln sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Rumpf heben (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Rückenlehne in eine -15°-Neigung und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Bringen Sie die Hände mit der Handfläche nach oben hinter den Kopf.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihren Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich nach oben.
5. Der Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten. Bleiben Sie kurz in der Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück
6. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in drei Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Spannung des Oberkörpers.

Negativ Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Rückenlehne in eine -15°-Neigung und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
3. Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend.
4. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt.
5. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.

Endposition

6. Spannen Sie die Brust, Bauch- und Armmuskulatur an.
7. Bringen Sie die Hanteln gleichzeitig mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf einer Linie mit der Brust, in dem Sie die Ellenbogen strecken.
8. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Flaches Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Klemmen Sie die Füße hinter die Fußrolle.
3. Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend.
4. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.

Endposition

5. Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf Schulterhöhe.
7. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Einarmliges Rudern auf der Bank (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Begeben Sie sich in 4-Füßler Position auf den Artikel.
2. Stellen Sie den linken Fuß neben den Artikel.
3. Greifen Sie die Hantel mit der rechten Hand mit dem Handrücken nach außen zeigend.
4. Lassen Sie den Arm rechts neben dem Artikel hängen.
5. Die rechte Schulter ist leicht abgesenkt, während die linke stabil stützt, indem Sie das Schulterblatt nach hinten unten schieben.

Endposition

6. Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
7. Bringen Sie mit der Ausatmung die Kurzhantel Richtung rechte Schulter, in dem Sie den Ellenbogen beugen und nah am Körper nach oben, am Rücken vorbeiführen.
8. Kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
9. Tauschen Sie die Position des rechten und linken Arms/Beins und wiederholen Sie die Übung jeweils 6 Mal in 4 Sätzen pro Seite. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung und halten Sie Ihren Oberkörper gerade.

Armbeuge im Sitzen (Abb. K)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in eine 80°-Neigung.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Halten Sie die Kurzhantel mit dem Handrücken nach außen zeigend.
5. Die Arme sind gestreckt und neben dem Körper.

Endposition

6. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an.
7. Beugen Sie die Ellenbogen gleichzeitig mit der Ausatmung bis zum Anschlag.
8. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

80° Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. L)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in eine 80°-Neigung.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Halten Sie die Kurzhanteln mit dem Handrücken nach hinten zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt.
5. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.

Endposition

6. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an.
7. Strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln parallel zu den Unterschenkeln über den Kopf.
8. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Armbeugen (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in eine 80°-Neigung.
2. Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn auf das Untergestell.
3. Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken zur Seite zeigend. Der Ellenbogen ist gestreckt.
4. Beugen Sie sich leicht mit dem Oberkörper nach vorn und greifen mit der linken Hand das obere Ende der Rückenlehne.

Endposition

5. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
6. Beugen Sie mit der Ausatmung Ihren Ellenbogen bis der Arm einen rechten Winkel erreicht.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
8. Wechseln Sie die Schrittstellung und den Arm und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3 Mal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Am Kopfende befinden sich am Untergestell zwei Rollen. Heben Sie am Fußende das Untergestell an und rollen Sie den Artikel bei Nichtbenutzung zum Verstauen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 388200_2104 you can look at the full instructions for use and download them.

WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Scope of delivery (Fig. A)

- 1 x training bench, unassembled (1-9)
- 2 x screws, M10 x55 mm (10)
- 2 x screws, M8 x50 mm (11)
- 2 x screws, M10 x 20 mm (12)
- 8 x screws, M8 x 16 mm (13)
- 4 x washers, M10 (14)
- 2 x washers, M8 (15)
- 2 x nuts, M10 (16)
- 2 x nuts, M8 (17)
- 2 x wrenches (18)
- 1 x quick guide

Technical data

Lower length: 1100mm,
Length of support feet: 370mm
Height to cushion: 350mm
Total length of cushion: 1250mm
Width of cushion: 300mm (at the widest point)
Dimensions of bench:
approx. 1280 x 300 x 350mm (L x W x H)
Foot roll: 105 x 450mm (∅ x length)
Weight: 19kg



Risk of fingers getting trapped!



Maximum load (user weight 130kg + weights 120kg): 250kg



Date of manufacture (month/year):
09/2021

ISO 20957 Class: H

Scope of use: Domestic settings

Intended use

This item was developed to exercise targeted muscle groups using barbells and dumbbells (not included in the scope of delivery). This item is designed for personal use and is not suitable for medical or commercial purposes. This item is suitable for indoor use.

⚠ Safety notes

Risk of injury.

- This item can be used by children aged 14 years and older as well as by people with reduced physical, sensory or mental capabilities or a lack of experience and knowledge, as long as they are

supervised or have been instructed in the safe use of the item and understand the dangers it can present. Children must not play with the item.

- Consult your doctor before starting the exercises. Make sure that it is safe for you to exercise.
- Do not use the item if you are injured or have health problems.
- This item is designed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the item if your body weight is above this.
- Keep the instruction manual close to hand with the exercise instructions at all times.
- Remember to warm up before any workout and moderate your training according to your current fitness level. Over-exertion and training too hard can lead to serious injuries.. If you experience any discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and seek medical attention.
- Expectant mothers should do the exercises only after consulting their doctor.
- The item may be used only by one person at a time.
- The item is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be a free space of about 0.6 m around the exercise area on all sides (Fig. N).
- Always exercise on a flat, level and non-slip surface.
- Do not use the item close to stairs or landings.
- If you experience dizziness or an increased heart rate, etc., stop exercising immediately and seek medical attention.
- The item must be assembled by an adult in order to prevent injuries due to improper handling.
- Be sure to use the item only once it has been fully assembled.
- Drink plenty of fluids while exercising.
- Do not use the item as a step or instead of a ladder.

- To avoid injury, never transport the item over stairs or other obstacles by yourself.

- Do not exercise if you are tired or lack concentration. Do not exercise immediately after meals. Wait about 2 hours before starting to exercise.

- Ventilate the exercise room sufficiently, but avoid draughts.

⚠ Caution – this item presents an injury risk to children

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Children must not play with the equipment.
- The item is not suitable for use as a toy and must be stored out of the reach of children when it is not being used. In order to avoid the risk of injury, keep children away from the item while exercising.
- Children must not clean or maintain the device unsupervised.
- In particular, make children aware that the item is not a toy.

⚠ Hazards caused by wear and tear

- Check the item for signs of damage or wear and tear. Use the item only if it is in perfect condition. The safety of the item can be guaranteed only if it is checked for damage or wear and tear before each use.
- Use only genuine spare parts.
- Protect the item from extreme temperatures, sunlight and humidity. Improper storage and use of the item can lead to premature wear and possible breaks in the structure, which may result in injuries.
- Pay particular attention to any signs of wear on the supports.
- Tighten the screw connections regularly.

Assembly

The item should be assembled by two people.

Take care with delicate floors! If necessary, use a mat to protect the floor.

Assemble the item as shown in Figures B to E.

Disassembly

To disassemble the item, follow the steps above in the reverse order.

Use

We recommend placing a hand towel on the item before exercising. The item has several adjustment settings.

Assembling the seat support and foot roll (Fig. E)

The seat cushion (3) and the foot roll (2) has two adjustment settings:

1. Pull out the fixing pin (9).
2. Move the seat cushion or the foot roll to the desired height.
3. Place the fixing pin in the fixing opening in the seat cushion or foot roll.
4. Check that the fixing pin is firmly located.

Assembling the backrest (Fig. F)

The backrest (6) has seven adjustment settings, from an inclination angle of -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° to 80°:

1. Raise the top end of the backrest until you have reached the desired inclination angle.
2. Raise the fixing rod (1a) and insert it into the recess (1b) to secure the desired angle of inclination.
3. Check that the backrest is firmly located.

General exercising notes

Exercise sequence

- Wear comfortable workout gear and training shoes.
- Warm up before each exercise session and warm down gradually.
- Take sufficiently long breaks between exercises and drink plenty of fluids.
- If you are a beginner, never over-exercise. Slowly increase the intensity of the exercises.
- Do all exercises at a constant pace, never abruptly or too quickly.
- Keep your breathing steady. Exhale as you exert, inhale as you relax.
- Assume a correct posture while exercising.

General training planning

Create a training plan with sets of exercises consisting of six to eight different exercises that is matched to your needs.

Follow these basic rules:

- Take a break of 30 seconds between sets.
- Warm up your muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend that you stretch after each exercise session.

Warm-up

Take time to warm up before each exercise session. We have described a few simple warm-up exercises below.

You should repeat each exercise two or three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Interlock your hands behind your back and gently pull them upwards. The best way to warm-up all your muscles is to bend your upper body forward at the same time.
2. Circle your shoulders forward at the same time and change direction after one minute.
3. Lift your shoulders towards your ears and let your shoulders drop again.
4. Rotate your left and right arm in a forward circular motion for one minute and then repeat in a backward direction.

Important: Remember to keep breathing calmly!

Suggested exercises

This item is designed not only to exercise your leg and buttock muscles, but also to improve your coordination and your cardiovascular system. In addition, arm and abdominal muscles are also exercised through involuntary or targeted arm movements.

A few of numerous possible exercises are described below.

Note: You can choose whether to elevate the item or not for your exercises. To make things clearer, the inclination angles (except for -15°) are printed onto the item.

The barbells and dumbbells described in the exercises are not included in the scope of delivery.

Pelvic lift (Fig. G)

Starting position

1. Set the backrest to -15° and lay on the item on your back.
2. Place your hands behind your head with your palms facing upwards.
3. Tuck your feet below the foot roll.

Final position

4. Tense your abdominal muscles and raise your upper body as far as you can as you exhale.
5. Your neck should remain an extension of your spine. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
6. Repeat the exercise ten times in three sets. Take a break of about 60 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Negative bench presses with dumbbell (Fig. H)

Starting position

1. Set the backrest to -15° and lay on the item on your back.
2. Tuck your feet below the foot roll.
3. Hold the dumbbell with the backs of your hands facing your head.
4. Your elbows should be bent 45° away from your body below the bench.
5. Hold the dumbbells at chest height.

Final position

6. Tense your chest, abdominal and arm muscles.
7. As you exhale, raise the dumbbells vertically in line with your chest by extending your elbows.
8. Slowly return to the starting position and repeat the exercises seven times in four sets. Take a break of about 120 seconds between

sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Flat bench presses with dumbbell (Fig. I)

Starting position

1. Move the backrest into the horizontal position (0°). Lie on the item on your back.
2. Tuck your feet behind the foot roll.
3. Hold the dumbbell with the backs of your hands facing your head.
4. Place your arms so that your elbows are bent and are abducted 45° away from your body, below the lying surface. Your elbows should be bent 45° away from your body below the bench. Hold the dumbbells at chest height.

Final position

5. Tense your chest, abdominal and arm muscles.
6. As you exhale, extend your elbows and raise the dumbbells vertically to shoulder height.
7. Slowly return to the starting position and repeat the exercises seven times in four sets. Take a break of about 120 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

One-armed rowing on the bench (Fig. J)

Starting position

1. Move the backrest into the horizontal position (0°). Get onto the item on all fours.
2. Place your left foot alongside the item.
3. Take hold of the dumbbell with your right hand with the back of your hand facing outwards.
4. Let your right arm hang down close to the item.
5. Drop your right shoulder slightly, pushing your left shoulder blade backwards and down to provide support.

Final position

6. Tense your back and arm muscles.
7. As you exhale, move the dumbbell towards your right shoulder and past your back, close to your body, by bending your elbow.
8. Slowly return to the starting position.
9. Switch the position of the right and left arm/leg and repeat the exercise six times in four sets on each side. Take a break of about 60 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Seated arm bends (Fig. K)

Starting position

1. Move the backrest to 80°.
2. Sit on the item with your back to the backrest.
3. Tuck your feet below the foot roll.
4. Take hold the dumbbell with the backs of your hands facing outwards.
5. Extend your arms and place them next to your body.

Final position

6. Tense your chest and arm muscles.
7. As you exhale, bend your elbows as far as they will go.
8. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
9. Repeat the exercise seven times in four sets. Take a break of about 90 seconds between sets.

Important: During the exercise, pay attention to your body tension and push your shoulder blades towards your buttocks.

80° bench presses with dumbbell (Fig. L)

Starting position

1. Move the backrest to 80°.
2. Sit on the item with your back to the backrest.
3. Tuck your feet below the foot roll.
4. Take hold the dumbbells with the backs of your hands facing backwards. Your elbows should be bent 45° away from your body below the bench.
5. Hold the dumbbells at chest height.

Final position

6. Tense your chest and arm muscles.
7. Extend your elbows and lift the dumbbells above your head, parallel to your lower leg.
8. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
9. Repeat this exercise seven times in four sets. Take a break of about 120 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Arm bends (Fig. M)

Starting position

1. Move the backrest to 80°.
2. Get into step position behind the item, with your left leg forwards on the base frame.
3. Take hold of the dumbbell with your right hand with the back of your hand facing sideways. Extend your elbow.
4. Bend your upper body slightly forwards and grip the top end of the backrest with your left hand.

Final position

5. Tense your arm muscles.
6. As you exhale, bend your elbow until your arm is at a right angle.
7. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
8. Switch step position, change arms and repeat the exercise ten times in five sets. Take a break of about 90 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise. Push your shoulder blades towards your buttocks.

Stretching

Take enough time to stretch after each exercise session. We have described a few simple warm-up exercises below.

Do each exercise three times for 30 to 40 seconds on each side.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position.
2. Using one hand, gently pull your head firstly to the left, then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly flexed.
2. Move your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Use your left hand to grip your right elbow and pull it backwards.

4. Switch sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and lift one foot off the floor.
2. Slowly move your foot in a circle, first in one direction and then in the other.
3. Switch feet after a short time.

Important: Make sure your thighs stay parallel. Push your pelvis forward, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

Store the item clean and dry at room temperature whenever it is not in use.

Clean only with water and then wipe dry using a cleaning cloth.

IMPORTANT! Never use abrasive detergents.

At the head end, there are two rollers on the base frame. Raise the base frame at the foot end and roll the item for storage when not in use.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 388200_2104.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison (ill. A)

- 1 x banc d'entraînement, démonté (1-9)
- 2 x vis, M10 x 55 mm (10)
- 2 x vis, M8 x 50 mm (11)
- 2 x vis, M10 x 20 mm (12)
- 8 x vis, M8 x 16 mm (13)
- 4 x cales, M10 (14)
- 2 x cales, M8 (15)
- 2 x écrous, M10 (16)
- 2 x écrous, M8 (17)
- 2 x clés de serrage (18)
- 1 x guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Longueur en bas : 1 100 mm,
Longueur des pieds : 370 mm
Hauteur jusqu'au coussin : 350 mm
Longueur totale du coussin : 1250 mm
Largeur du coussin : 300 mm
(à l'endroit le plus large)
Longueur du banc : env. 1280 x 300 x 350 mm
(L x l x H)
Rouleau pour les pieds : 105 x 450 mm (Ø x L)
Poids : 19 kg



Risque d'écrasement des doigts !



Capacité de charge max. (poids de l'utilisateur 130 kg + poids 120 kg) : 250 kg



Date de fabrication (mois/année) : 09/2021

Classe ISO 20957 : H

Domaine d'utilisation : pour usage à domicile

Utilisation conforme

Cet article a été conçu pour la musculation de muscles ciblés à l'aide d'haltères longs ou courts (non fournis dans le contenu de la livraison). L'article est destiné à une utilisation privée et ne convient pas à un usage médical ou commercial. Cet article convient pour une utilisation en intérieur.



Consignes de sécurité Risque de blessures !

- Cet appareil ne peut être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus ni par des personnes souffrant de déficiences physiques, sensorielles


ou mentales ou encore qui n'ont pas l'expérience ni les connaissances nécessaires que sous surveillance ou après avoir été instruites sur l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et sur les dangers qui peuvent en émaner. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Assurez-vous d'avoir la forme physique adéquate pour l'entraînement prévu.
- N'utilisez pas l'article si vous vous êtes blessé ou si vous n'êtes pas en forme.
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 130 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à cette valeur.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exercices suggérés.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en respectant votre condition physique actuelle. En cas d'efforts excessifs et de surentraînement, vous risquez de vous blesser gravement. En cas de troubles, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avoir consulté leur médecin.
- Cet article doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet article n'est pas destiné à une utilisation thérapeutique.
- Prévoir un dégagement d'env. 0,6 m tout autour de la zone d'entraînement (ill. N).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat, horizontal et non glissant.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un escalier ou d'un palier.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous avez la tête qui tourne, si vous sentez que votre cœur s'emballe, etc., et consultez immédiatement un médecin.

- L'article doit être monté uniquement par un adulte afin d'éviter les blessures dues à une manipulation incorrecte.
- Veillez à monter entièrement l'article avant de l'utiliser.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas l'article comme marchepied ou en remplacement d'une échelle.
- Pour éviter les blessures, ne transportez jamais l'article seul au-dessus d'un escalier ou d'autres obstacles.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous n'arrivez pas à vous concentrer. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Attendez env. 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.



Prudence particulière – Risque de blessures pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés des matériaux d'emballage. Il existe un risque de suffocation !
 - Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
 - L'article ne convient pas comme jouet et doit être rangé à l'abri des enfants quand il n'est pas utilisé. Afin d'exclure tout risque de blessures, les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant un entraînement.
 - Le nettoyage et la maintenance à réaliser par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
 - Informez clairement les enfants que l'article n'est pas un jouet.
-  **Dangers dus à l'usure**
- Vérifiez si l'article présente des signes de dommages ou d'usure. L'article doit être seulement utilisé en parfait état ! La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il est inspecté régulièrement afin de vérifier l'absence de dommages et d'usure.

- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent entraîner une usure prématurée et des bris potentiels dans la construction, ce qui peut provoquer des blessures.
- Veillez en particulier à l'usure du coussin rembourré.
- Resserrez régulièrement les vis-sages.

Montage

Cet article doit être monté à deux.

Attention sur les sols fragiles ! Le cas échéant, protégez le sol.

Montez l'article comme représenté sur les illustrations B à E.

Démontage

Pour démonter l'article, procédez dans l'ordre inverse.

Utilisation

Avant l'entraînement, nous recommandons de placer une serviette sur l'article. L'article peut être réglé de plusieurs manières.

Régler le coussin d'assise et le rouleau pour les pieds (ill. E)

Le coussin d'assise (3) et le rouleau pour les pieds (2) peuvent être réglés de deux manières :

1. Sortez la goupille de fixation (9).
2. Réglez le coussin d'assise ou le rouleau pour les pieds à la hauteur souhaitée.
3. Insérez la goupille de fixation dans l'ouverture de fixation du coussin d'assise et/ou du rouleau pour les pieds.
4. Vérifiez que la goupille de fixation est solidement en place.

Régler le dossier (ill. F)

Le dossier (6) peut être réglé sur sept niveaux d'inclinaison, de -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° à 80° :

1. relevez l'extrémité supérieure du dossier jusqu'à ce que vous atteigniez l'angle d'inclinaison souhaité.
2. Relevez la barre de fixation (1 a) et enfichez-la dans l'évidement (1 b) pour fixer en position de l'angle d'inclinaison souhaité.
3. Vérifiez que le dossier est fermement en place.

Consignes générales pour l'entraînement

Séquence d'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables ainsi que des baskets.
- Avant chaque entraînement, échauffez-vous et terminez l'entraînement en diminuant progressivement les efforts.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.

- Si vous êtes débutant, ne travaillez jamais avec une charge trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Exécutez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et en prenant votre temps.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirez lors de l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Veillez à conserver une posture correcte pendant toute la durée de l'exercice.

Plan d'entraînement général

Élaborez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries comprenant 6 à 8 exercices.

Respectez les principes de base suivants :

- Entre chaque série, faites une pause de 30 secondes.
- Échauffez correctement vos muscles avant chaque unité d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque unité d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, consacrez suffisamment de temps à l'échauffement. La section suivante décrit quelques exercices faciles pour vous échauffer.

Idéalement, répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez les mains dans le dos et tirez-les lentement vers le haut. Pour un échauffement optimal de tous les muscles, penchez le tronc vers l'avant en même temps.
2. Avec vos épaules, décrivez des cercles vers l'avant puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez vos épaules vers vos oreilles puis laissez retomber vos épaules.
4. En alternant, décrivez des cercles vers l'avant avec votre bras gauche et votre bras droit, puis changez de sens au bout d'une minute.

Important : n'oubliez pas de toujours respirer calmement pendant ces exercices !

Exercices suggérés

L'article vous permet de travailler non seulement les muscles de vos jambes et vos fessiers, mais aussi le système cardiovasculaire et votre coordination. En outre, les mouvements involontaires ou ciblés effectués par les bras font travailler en même temps les muscles des bras et les abdominaux.

La section ci-après présente quelques exercices, mais il en existe beaucoup d'autres.

Remarque : il est possible de personnaliser l'entraînement en relevant ou non l'article. Les angles d'inclinaison (sauf celui de -15°) sont marqués sur l'article pour faciliter le réglage.

Les haltères mentionnés dans les exercices ne sont pas fournis avec l'appareil.

Relever le tronc (ill. G)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à -15° et placez-vous sur le dos sur le dossier.
2. Amenez les mains derrière la tête avec les paumes orientées vers le haut.
3. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.

Position finale

4. Contractez vos abdominaux et sur l'expiration, levez le haut du corps aussi haut que possible.
5. Le cou reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent abaissées. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 fois et faites trois séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : pendant l'exercice, veillez à contracter le tronc.

Développé couché décliné avec petits haltères (ill. H)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à -15° et placez-vous sur le dos sur le dossier.
2. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
3. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers la tête.
4. Écartez les coudes à 45° du corps et fléchissez-les à une hauteur inférieure à celle du corps allongé.
5. Les haltères se trouvent à hauteur de la poitrine.

Position finale

6. Contractez les pectoraux, les abdominaux et les muscles des bras.
7. Sur l'expiration et avec un mouvement régulier, allongez les coudes et amenez les haltères lentement vers le haut perpendiculairement au niveau de la poitrine.
8. Revenez lentement en position de départ et répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps.

Développé couché à plat avec petits haltères (ill. I)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position horizontale (0°). Allongez-vous sur le dos sur l'article.
2. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
3. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers la tête.
4. Écartez les coudes à 45° du corps et fléchissez-les à une hauteur inférieure à celle du corps allongé. Les haltères se trouvent à hauteur de la poitrine.

Position finale

5. Contractez les pectoraux, les abdominaux et les muscles des bras.
6. Allongez les coudes et sur l'expiration, soulevez perpendiculairement les haltères à hauteur des épaules.

7. Revenez lentement en position de départ et répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps.

Rameur avec un bras (ill. J)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position horizontale (0°). Mettez-vous à quatre pattes sur l'article.
2. Placez le pied gauche à côté de l'article.
3. Saisissez un haltère de la main droite, avec le dos de la main orienté vers l'extérieur.
4. Laissez le bras prendre à droite de l'article.
5. L'épaule droite est légèrement abaissée pendant que la gauche assure la stabilité avec l'omoplate tirée vers le bas et vers l'arrière.

Position finale

6. Contractez les dorsaux et les muscles des bras.
7. Sur l'expiration, fléchissez le coude pour amener le petit haltère vers l'épaule droite et la faire passer près du corps au-dessus du dos.
8. Revenez lentement en position de départ.
9. Changez de côté et répétez l'exercice 6 fois et faites 4 séries de chaque côté. Entre chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : pendant l'exercice, veillez à contracter le corps et maintenez le tronc droit.

Flexion des bras en position assise (ill. K)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à 80°.
2. Asseyez-vous sur l'article avec le dos accolé au dossier.
3. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
4. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers l'extérieur.
5. Les bras sont allongés et près du corps.

Position finale

6. Contractez les pectoraux et les muscles des bras.
7. Sur l'expiration, fléchissez les coudes en même temps jusqu'à la butée.
8. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
9. Répétez l'exercice 7 fois et faites 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à votre tension corporelle et poussez les omoplates vers vos fessiers.

Développé couché 80° avec petits haltères (Fig. L)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à 80°.
2. Asseyez-vous sur l'article avec le dos accolé au dossier.
3. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
4. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers l'arrière. Écartez les coudes à 45° du corps et fléchissez-les à une hauteur inférieure à celle du corps allongé.
5. Les haltères se trouvent à hauteur de la poitrine.

Position finale

6. Contractez les pectoraux et les muscles des bras.
7. Allongez les coudes et levez les haltères au-dessus de la tête parallèlement aux mollets.
8. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
9. Répétez l'exercice 7 fois et effectuez 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps.

Flexion des bras (ill. M)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à 80°.
2. Placez-vous derrière l'article comme si vous marchiez, avec la jambe gauche sur la partie inférieure du châssis.
3. Maintenez un haltère de la main droite, avec le dos de la main orienté vers le côté. Le coude est allongé.
4. Penchez-vous légèrement vers l'avant et avec la main gauche, saisissez le haut du dossier.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras.
6. Sur l'expiration, courbez le coude jusqu'à ce que le bras forme un angle droit.
7. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
8. Inversez la position des jambes et des bras et répétez l'exercice 10 fois et faites 5 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps. Tirez les omoplates vers les fessiers.

Étirements

Après chaque entraînement, consacrez suffisamment de temps aux étirements. La section suivante décrit quelques exercices faciles pour vous échauffer.

Il est conseillé d'effectuer chaque exercice 3 fois de chaque côté pendant 30 à 40 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous debout de manière décontractée.
2. À l'aide de votre main, tirez doucement votre tête vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice étire les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous debout avec les genoux légèrement fléchis.
2. Amenez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite repose entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit et levez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles lents dans un sens, puis dans l'autre.
3. Au bout d'un moment, changez de pied.

Important : veillez à maintenir vos cuisses parallèles l'une à l'autre. Basculez le bassin vers l'avant tout en maintenant le tronc droit.

Stockage, nettoyage

Si vous n'utilisez pas l'article, rangez-le à température ambiante en veillant à ce qu'il soit sec et propre.

Ne le nettoyez qu'avec un chiffon humide, puis séchez.

IMPORTANT ! Ne jamais nettoyer avec des détergents agressifs.

Il y a deux roulettes sur le châssis inférieur, au niveau de la tête. Soulevez le châssis inférieur au niveau des pieds et faites rouler l'article pour le ranger quand vous ne l'utilisez pas.

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 388200_2104 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inzien en downloaden. **WAARSCHUWING!** Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikel vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x trainingsbank, gedemonteerd (1-9)
- 2 x schroef, M10 x55 mm (10)
- 2 x schroef, M8 x50 mm (11)
- 2 x schroef, M10 x 20 mm (12)
- 8 x schroef, M8 x 16 mm (13)
- 4 x vulring, M10 (14)
- 2 x vulring, M8 (15)
- 2 x schroefmoer, M10 (16)
- 2 x schroefmoer, M8 (17)
- 2 x moersleutel (18)
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens

Lengte beneden: 1100 mm
Lengte voeten: 370 mm
Hoogte tot padding: 350 mm
Totale lengte padding: 1250 mm
Breedte padding: 300 mm (breedste punt)
Lengte bank: ca. 1280 x 300 x 350 mm (l x b x h)
Voetenrol: 105 x 450 mm (Ø x l)
Gewicht: 19 kg



Gevaar voor kneuzingen van de vingers!



Maximaal draagvermogen (gewicht gebruiker 130 kg + gewichten 120 kg): 250 kg



Fabricagedatum (maand/jaar): 09/2021

ISO 20957-klasse: H

Toepassingsgebied: thuis

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld om met lange of korte haltersets (niet bij levering inbegrepen) specifieke spiergroepen te trainen. Het artikel is ontwikkeld voor particulier gebruik en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

⚠ Veiligheidsaanwijzingen Gevaar voor letsel!

- Dit toestel mag worden gebruikt door kinderen van 14 jaar of ouder en door mensen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of een gebrek aan ervaring en specifieke kennis, mits

dit plaatsvindt onder toezicht dan wel na voorlichting met betrekking tot veilig gebruik van het toestel en de risico's die met het toestel gepaard gaan. Het is niet toegestaan om kinderen met het toestel te laten spelen.

- Overleg met uw huisarts voordat u begint met trainen. Vergewis uzelf ervan dat uw gezondheidstoestand de training toestaat.
- Gebruik het artikel niet als u geblesseerd bent of om gezondheidsredenen beperkt bent.
- Dit artikel is ontwikkeld voor een lichaamsgewicht van maximaal 130 kg. Gebruik het artikel niet als uw lichaamsgewicht hoger is.
- Zorg dat de gebruiksaanwijzing met de suggesties voor oefeningen altijd binnen handbereik is.
- Zorg voor elke training voor een goede warming-up en stem de training af op uw huidige prestatieniveau. Bij overmatige inspanning en overmatig trainen liggen altijd ernstige blessures op de loer. Staak de training onmiddellijk bij klachten, zwakte of vermoeidheid en raadpleeg uw huisarts.
- Zwangere vrouwen kunnen voordat ze beginnen aan een training beter eerst overleggen met hun huisarts.
- Dit artikel mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Dit artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rondom het trainingstoestel moet een vrije ruimte van ca. 0,6 meter aanwezig zijn (afb. N).
- Train uitsluitend op een vlakke, horizontale en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van trappen of bordessen.
- Staak de training onmiddellijk in het geval van duizeligheid, een versnelde hartslag e.d. en raadpleeg uw arts.
- Het artikel mag alleen door een volwassene gemonteerd worden om letsel door een onjuiste hantering te voorkomen.

- Gebruik het artikel pas als het volledig gemonteerd is.
- Zorg ervoor dat u tijdens het trainen voldoende drinkt.
- Gebruik het artikel niet als opstapje of ter vervanging van een ladder.
- Verplaats het artikel nooit in uw eentje via trappen of over hindernissen heen, om letsel te voorkomen.
- Train niet als u vermoeid of onvoldoende geconcentreerd bent. Train niet direct na het eten. Wacht ca. 2 uur na het eten voordat u begint met trainen.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de trainingsruimte, maar vermijd tocht.

⚠ Wees extra voorzichtig – letselgevaar voor kinderen!

- Houd kinderen uit de buurt van verpakkingsmateriaal. Verstikkingsgevaar!
- Het is niet toegestaan om kinderen met het artikel te laten spelen.
- Het artikel is geen speeltoestel en moet ontoegankelijk voor kinderen worden opgeborgen wanneer het niet wordt gebruikt. Om letselgevaar uit te sluiten, mogen kinderen zich niet binnen het bereik van het artikel bevinden als u aan het trainen bent.
- De reiniging en het gebruiksonderhoud mag niet aan kinderen zonder toezicht worden overgelaten.
- Wijs kinderen er nadrukkelijk op dat het artikel geen speelgoed is.

⚠ Risico's door slijtage

- Controleer het artikel op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen worden gebruikt als het in een onberispelijke staat verkeert! De veiligheid van het artikel is alleen gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.

- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Verkeerde opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie veroorzaken, die kunnen leiden tot letsel.
- Let in het bijzonder op slijtageverschijnselen van de paddings.
- Draai de schroefverbindingen regelmatig aan.

Montage

Het artikel moet door twee personen worden opgebouwd.

Let op bij kwetsbare vloeren! Gebruik indien nodig een onderlegger ter bescherming van de vloer.

Monteer het artikel zoals getoond in de afbeeldingen B tot en met E.

Demontage

Ga in omgekeerde volgorde te werk om het artikel te demonteren.

Gebruik

Wij raden u aan om voor het trainen een handdoek op het artikel te leggen. Het artikel kan op meerdere manieren worden aangepast.

Zitpadding en voetenrol instellen (afb. E)

De zitpadding (3) en de voetenrol (2) kunnen op twee manieren worden ingesteld:

1. Verwijder de fixeerpunten (9).
2. Stel de gewenste hoogte van de zitpadding of de voetenrol in.
3. Steek de fixeerpunten weer in de fixeeroopening van de zitpadding of de voetenrol.
4. Controleer of de fixeerpunten goed vastzitten.

Rugleuning instellen (afb. F)

De rugleuning (6) kan in zeven standen worden gezet, namelijk in een hoek van -15° , 0° , 15° , 30° , 45° , 60° en 80° :

1. Til het bovenste uiteinde van de rugleuning op totdat de gewenste hoek is bereikt.
2. Til de fixeerstang (1a) op en steek de stang in de uitsparing (1b) om de rugleuning in de gewenste hoek vast te zetten.
3. Controleer of de rugleuning goed vastzit.

Algemene aanwijzingen voor de training

Verloop van de training

- Draag comfortabele kleding en sportschoenen.
- Warm de spieren voor elke training op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en zorg ervoor dat u genoeg drinkt.
- Train als beginner nooit met te zware gewichten. Voer de intensiteit van de training geleidelijk op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit, dus zonder rukachtige bewegingen en niet te snel.

- Let op een gelijkmatige ademhaling. Adem uit bij inspanning en in bij ontspanning.
- Let op een juiste lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Algemene planning van de training

Maak een trainingsschema dat past bij uw behoeften, met sets van 6 tot 8 oefeningen.

Neem daarbij de volgende principes in acht:

- Las tussen de sets van oefeningen telkens een pauze van 30 seconden in.
- Warm de betreffende spiergroepen voor elke trainingssessie goed op.
- Daarnaast adviseren wij om na elke trainingssessie goed te rekken.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor een warming-up. Hier volgt een beschrijving van enkele eenvoudige oefeningen hiervoor.

Herhaal de afzonderlijke oefeningen telkens 2 à 3 keer.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Rol het hoofd langzaam naar voren en achteren, in beide richtingen.

Armen en schouders

1. Sla de handen achter de rug ineen en beweeg de armen voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Maak met beide schouders tegelijk draaiende bewegingen naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders omhoog in de richting van de oren en laat de schouders weer zakken.
4. Maak om de beurt met de linker- en de rechterarm een draaiende beweging naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: Vergeet niet om daarbij rustig adem te halen!

Suggesties voor oefeningen

Met dit artikel traint u niet alleen uw been- en bilspieren, maar ook uw coördinatie, en het hart- en vaatstelsel. Daarnaast worden ook de armen en buikspieren getraind door de onwillekeurige dan wel gerichte armbewegingen.

Hierna volgen enkele van de vele mogelijke oefeningen.

Let op: De training kan worden gepersonaliseerd door het artikel al dan niet te verhogen.

Voor de duidelijkheid zijn de hellingshoeken (behalve -15°) op het artikel aangegeven.

De voor de oefeningen vermelde haltersets zijn niet bij levering inbegrepen.

Romp heffen (afb. G)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in een hoek van -15° en ga op uw rug op het artikel liggen.
2. Leg de handen met de handpalmen naar boven achter het hoofd.
3. Klem de voeten onder de voetenrol.

Eindpositie

4. Span de buikspieren aan en til het bovenlichaam bij het uitademen zo ver mogelijk op.

5. De nek blijft in het verlengde van de wervelkolom en de schouders blijven laag. Houd de positie even vast en keer dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 keer per set en voer in totaal 3 sets uit. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 60 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op de spanning van het bovenlichaam.

Negatief bankdrukken met een korte halterset (afb. H)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in een hoek van -15° en ga op uw rug op het artikel liggen.
2. Klem de voeten onder de voetenrol.
3. Houd de korte halterset zo vast dat de rug van uw hand naar uw hoofd wijst.
4. De ellebogen zijn gebogen en van het lichaam af gespreid. Ze bevinden zich op een lager punt dan het ligvlak en vormen een hoek van 45° .
5. De haltersets bevinden zich op borsthoogte.

Eindpositie

6. Span de borst-, buik- en armspieren aan.
7. Strek bij het uitademen beide ellebogen en breng de halters verticaal omhoog, zodat ze zich in een lijn met de borst bevinden.
8. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefeningen 7 keer in 4 sets. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 120 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op de lichaamsspanning.

Vlak bankdrukken met een korte halterset (afb. I)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in de horizontale stand (0°). Ga op uw rug op het artikel liggen.
2. Plaats de voeten achter de voetenrol.
3. Houd de korte halterset zo vast dat de rug van uw hand naar uw hoofd wijst.
4. De ellebogen zijn gebogen en van het lichaam af gespreid. Ze bevinden zich op een lager punt dan het ligvlak en vormen een hoek van 45° . De haltersets bevinden zich op borsthoogte.

Eindpositie

5. Span de borst-, buik- en armspieren aan.
6. Strek de ellebogen en breng de halters bij het uitademen verticaal omhoog op schouderhoogte.
7. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefeningen 7 keer in 4 sets. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 120 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op de lichaamsspanning.

Roeien op de bank met één arm (afb. J)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in de horizontale stand (0°). Ga op handen en knieën op het artikel zitten.
2. Plaats de linkervoet naast het artikel.
3. Pak met de rechterhand de halter vast, zodanig dat de rug van de hand naar buiten wijst.
4. Laat de arm rechts naast het artikel hangen.

5. Laat de rechterschouder daarbij iets zakken, terwijl de linkerschouder stabiele ondersteuning biedt doordat het schouderblad iets naar rechtsonder te bewegen.

Eindpositie

6. Span de rug- en armspieren aan.
7. Breng de korte halter bij het uitademen naar de rechterschouder toe door de elleboog te buigen en dicht bij het lichaam, langs de rug naar boven te bewegen.
8. Keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
9. Verwissel de positie van de rechterarm en het linkerbeen en herhaal de oefening telkens 6 keer in 4 sets per kant. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 60 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op de lichaamsspanning en houd het bovenlichaam recht.

Arm buigen in zittende houding (afb. K)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
2. Ga met de rug naar de rugleuning toe op het artikel zitten.
3. Klem de voeten onder de voetenrol.
4. Pak de korte halter zo vast dat de rug van de hand naar buiten wijst.
5. De armen zijn gestrekt en bevinden zich naast het lichaam.

Eindpositie

6. Span de borst- en armspieren aan.
7. Buig de ellebogen volledig terwijl u uitademt.
8. Houd deze positie even vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
9. Herhaal de oefening 7 keer en voer 4 sets uit. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 90 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op uw lichaamsspanning en beweeg de schouderbladen richting het zitvlak.

80° Bankdrukken met een korte halterset (afb. L)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
2. Ga met de rug naar de rugleuning toe op het artikel zitten.
3. Klem de voeten onder de voetenrol.
4. Houd de korte haltersets zo vast dat de handruggen naar achter wijzen. De ellebogen zijn gebogen en van het lichaam af gespreid. Ze bevinden zich op een lager punt dan het ligvlak en vormen een hoek van 45°.
5. De haltersets bevinden zich op borsthoogte.

Eindpositie

6. Span de borst- en armspieren aan.
7. Strek de ellebogen en til de halter parallel aan de onderbenen boven het hoofd.
8. Houd deze positie even vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
9. Herhaal de oefening 7 keer en voer 4 sets uit. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 120 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op de lichaamsspanning.

Arm buigen (afb. M)

Uitgangspositie

1. Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
2. Ga achter het artikel staan en plaats de linker-voet op het onderstel.

3. Houd de halter met de rechterhand vast, zodanig dat de handrug zijwaarts wijst. De elleboog is gestrekt.
4. Buig het bovenlichaam iets naar voren en pak met de linkerhand de bovenkant van de rugleuning vast.

Eindpositie

5. Span de armspieren aan.
6. Buig bij het uitademen de elleboog totdat de arm een rechte hoek vormt.
7. Houd deze positie even vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Wissel van voet en arm en herhaal de oefening 10 keer in 5 sets. Las tussen de sets een pauze van ongeveer 90 seconden in.

Belangrijk: Let tijdens de oefening op de lichaamsspanning. Beweeg de schouderbladen richting het zitvlak.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd om te rekken. Hier volgt een beschrijving van enkele eenvoudige oefeningen hiervoor. Geadviseerd wordt om de betreffende oefeningen 3 keer per zijde gedurende 30 à 40 seconden uit te voeren.

Nekspieren

1. Ga in een ontspannen houding staan.
2. Trek het hoofd met een hand zachtjes eerst naar links en dan naar rechts. Met deze oefening worden de zijkanten van de hals gerek.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met licht gebogen knieën.
2. Breng de rechterarm achter het hoofd totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Pak met de linkerhand de rechterelleboog vast en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op.
2. Maak langzaam cirkelende bewegingen in beide richtingen.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: Let erop dat uw bovenbenen parallel blijven. Kantel het bekken iets naar voren, maar houd het bovenlichaam recht.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer het niet wordt gebruikt op een droge en schone plaats op kamertemperatuur. Gebruik alleen een vochtige doek om het artikel te reinigen en droog het daarna af. **BELANGRIJK!** Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen. Het onderstel heeft aan het hoofdeinde twee wielen. Til het onderstel bij het voeteneinde op en rijd het artikel naar de opbergplaats wanneer het niet wordt gebruikt.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkownika. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 388200_2104 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkownika. OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkownika i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkownika i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy (rys. A)

1 x ławka treningowa rozłożona (1 - 9)
2 x śruba, M10 x 55 mm (10)
2 x śruba, M8 x 50 mm (11)
2 x śruba, M10 x 20 mm (12)
8 x śruba, M8 x 16 mm (13)
4 x podkładka M10 (14)
2 x podkładka M8 (15)
2 x nakrętka, M10 (16)
2 x nakrętka, M8 (17)
2 x klucz płaski (18)
1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Długość na dole: 1100 mm,
Długość nóżek: 370 mm
Wysokość do obicia: 350 mm
Łączna długość obicia: 1250 mm
Szerokość obicia: 300 mm
(w najszerszym miejscu)
Długość ławki: ok. 1280 x 300 x 350 mm
(dł. x szer. x wys.)
Rolka: 105 x 450 mm (Ø x dł.)
Waga: 19 kg



Niebezpieczeństwo zgniecenia palców!



Maksymalny udźwig (waga użytkownika 130 kg + ciężary 120 kg): 250 kg



Data produkcji (miesiąc/rok): 09/2021
ISO 20957 Klasa: H

Zastosowanie: do celów prywatnych

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Opisywany przyrząd zaprojektowano do treningu określonych grup mięśniowych z wykorzystaniem długich lub krótkich hantli (nie są objęte dostawą). Produkt jest przeznaczony do użycia prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych oraz zarobkowych. Przyrząd jest przewidziany do używania w pomieszczeniach wewnętrznych.



Zasady bezpieczeństwa Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Opisywany przyrząd może być używany przez dzieci w wieku

od 14 lat oraz przez osoby ze zmniejszonymi możliwościami fizycznymi, sensorycznymi albo mentalnymi lub też nie posiadające wystarczającego doświadczenia i wiedzy pod warunkiem, że będą to robić pod nadzorem lub jeśli zostaną poinstruowane odnośnie bezpiecznego korzystania z urządzenia i związanych z tym niebezpieczeństw. Dzieciom nie wolno się bawić urządzeniem.

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Użytkownik powinien się upewnić, że stan jego zdrowia jest odpowiedni dla treningu.
- Użytkownik nie powinien używać produktu, jeśli posiada obrażenia lub ograniczenia zdrowotne.
- Wyrób jest przeznaczony dla użytkowników o maksymalnej wadze ciała 130 kg. Użytkownicy o większej wadze nie powinni używać produktu.
- Instrukcję użycia z propozycjami ćwiczeń przechowywać w pobliżu.
- Proszę pamiętać, żeby przed każdym treningiem odpowiednio się rozgrzać i trenować zgodnie z aktualnymi możliwościami. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi obrażeniami. W razie utrudnień, wystąpienia uczucia słabości lub zmęczenia natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem.
- Ciężar nie powinien trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
- Z produktu może korzystać tylko jedna osoba naraz.
- Przyrząd nie jest przeznaczony do celów terapeutycznych.
- Wokół miejsca trenowania należy pozostawić ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. N).
- Trening należy wykonywać tylko na płaskim, poziomym i nie śliskim podłożu.
- Przyrządu nie należy używać w pobliżu schodów lub podestów.

- Użytkownik powinien natychmiast zakończyć trening, gdy poczuje zawroty głowy, przyspieszone bicie serca itd., oraz skonsultować się z lekarzem.
 - Produkt może być składany tylko przez osobę dorosłą, aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym posługiwaniem się.
 - Należy pamiętać, żeby produktu używać dopiero po całkowitym złożeniu.
 - Podczas treningu przyjmować wystarczającą ilość płynów.
 - Przyrządu nie używać jako pomocy do wspinania się lub w zastępstwie drabiny.
 - Przyrządu nigdy nie transportować samemu po schodach i przez inne przeszkody, aby uniknąć obrażeń.
 - Nie trenować, jeśli jest się zmęczonym lub zdekoncentrowanym. Treningu nie należy podejmować bezpośrednio po posiłku. Po jedzeniu odczekać ok. 2 godzin.
 - Salę treningową wystarczająco wietrzyć, ale unikać przeciągów.
- ⚠ Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!**
- Nie dopuszczać do kontaktu dzieci z materiałami opakowaniowymi. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia!
 - Dzieciom nie wolno się bawić produktem.
 - Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i jeśli nie jest używany, powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Podczas treningu dzieci nie mogą przebywać w zasięgu produktu, aby wykluczyć niebezpieczeństwo obrażeń.
 - Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci pozostające bez nadzoru.
 - Należy pouczyć dzieci, że produkt nie jest zabawką.

Zagrożenia wynikające ze zużycia

- Produkt sprawdzać pod względem uszkodzeń lub oznak zużycia. Przyrządu wolno używać tylko w nienagannym stanie technicznym! Bezpieczeństwo użytkowania produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy będzie on regularnie kontrolowany pod względem uszkodzeń i zużycia.
- Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Artykuł chronić przed ekstremalnymi temperaturami, promieniami słonecznymi i wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu może powodować przedwczesne zużycie, ewentualne pęknięcia konstrukcji i w konsekwencji obrażenia.
- Szczególną uwagę zwracać na zużycie obić.
- Połączenia śrubowe regularnie dokręcać.

Montaż

Produkt powinien być składany przez dwie osoby.

Uwaga na nieodporne podłoża! W razie potrzeby zastosować podkładkę, aby ochronić podłogę.

Zmontować produkt w sposób pokazany na rysunkach od B do E.

Demontaż

Rozkładanie produktu odbywa się w odwrotnej kolejności.

Używanie

Przed rozpoczęciem treningu zalecamy położenie ręcznika na produkt. Produkt posiada różne ustawienia.

Ustawianie obicia siedzenia i rolki (rys. E)

Obicie siedzenia (3) i rolkę (2) można ustawiać w dwóch pozycjach:

1. Wyciągnąć sworzeń blokujący (9).
2. Ustawić obicie siedzenia lub rolkę na żądanej wysokości.
3. Włożyć sworzeń blokujący do otworu blokady obicia siedzenia lub rolki.
4. Sprawdzić stabilność osadzenia sworznia.

Ustawianie oparcia (rys. F)

Oparcie (6) można ustawiać w siedmiu pozycjach, pod kątem od -15° , 0° , 15° , 30° , 45° , 60° do 80° :

1. Podnieść górny koniec oparcia do uzyskania żądanego kąta pochylecia.

2. Podnieść drzązek blokujący (1a) i włożyć go w wycięcie (1b), aby zablokować żądany kąt pochylecia.

3. Sprawdzić stabilność osadzenia oparcia.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Nosić wygodne sportowe ubranie i obuwie.
- Przed każdym treningiem odpowiednio się rozgrzać i stopniowo zmniejszać intensywność ćwiczeń.
- Między ćwiczeniami stosować przerwy o odpowiedniej długości i przyjmować wystarczająco dużo płynów.
- Początkujący nigdy nie powinni trenować ze zbyt dużymi obciążeniami. Intensywność ćwiczeń zwiększać powoli.
- Wszystkie ćwiczenia wykonywać w równym rytmie, nie zwalniać i nie przyspieszać.
- Pamiętać o regularnym oddychaniu. Przy wysiłku zrobić wydech, a po wysiłku wziąć wdech.
- Pamiętać o prawidłowej postawie ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

Ogólne wskazówki dotyczące planu treningu

Stworzyć plan treningu dostosowany do własnych potrzeb, obejmujący 6-8 serii ćwiczeń. Należy przy tym przestrzegać następujących zasad:

- Między poszczególnymi seriami robić przerwę trwającą po 30 sekund.
- Przed każdą jednostką treningową dobrze rozgrzać dane grupy mięśni.
- Ponadto po każdym treningu zalecamy rozciąganie się.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy się odpowiednio rozgrzać. Poniżej podajemy kilka takich prostych ćwiczeń.

Każde z nich należy powtórzyć 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Każdy ruch powtórzyć 4-5 razy.
2. Powoli wykonywać obroty głową w jednym i w drugim kierunku.

Ramiona i barki

1. Skrzyżować ręce za plecami i ostrożnie wyciągnąć je do góry. Jeśli tułów pochyli się przy tym do przodu, wszystkie mięśnie zostaną optymalnie rozgrzane.
2. Wykonywać jednoczesne obroty barków do przodu i po minucie zmienić kierunek obrotów.
3. Podciągać barki w kierunku uszu i opuszczać.
4. Na zmianę wykonywać obroty lewego i prawego ramienia do przodu i po minucie zmienić kierunek obrotów.

Ważne: Nie wolno zapominać o spokojnym oddychaniu!

Propozycje ćwiczeń

Na przyrządzie można trenować nie tylko mięśnie nóg i pośladków, lecz także koordynację oraz układ krążenia. Dodatkowo poprzez mimowolne lub celowe ruchy ramion trenuje się mięśnie ramion i brzucha. Dalej podajemy kilka z licznych ćwiczeń.

Wskazówka: Trening można indywidualnie kształtować poprzez ewentualne podniesienie przyrządu. Dla lepszej przejrzystości na przyrządzie podano kąty pochylecia (z wyjątkiem kąta -15°).

Stosowane w ćwiczeniach hantle nie są objęte zakresem dostawy.

Unoszenie tułowia (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić pod kątem -15° i położyć się na przyrządzie na plecach.
2. Dłonie płasko ułożyć za głową, ich wierzchnią stroną kierując do góry.
3. Stopy wsunąć pod rolkę.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie brzucha i robiąc wydech, unosić tułów jak najdalej do góry.
5. Sztywno przedłużeniem kręgosłupa, ramiona zostają na dole. Na krótko utrzymać pozycję i powoli powrócić do pozycji wyjściowej
6. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy w trzech seriach. Między seriami robić ok. 60-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu górnej połowy ciała.

Wyciskanie na ławce pochylonej do tyłu z krótkimi hantlami (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić pod kątem -15° i położyć się na przyrządzie na plecach.
2. Stopy wsunąć pod rolkę.
3. Grzbiety dłoni trzymających hantle powinny być zwrócone do głowy.
4. Łokcie leżą poniżej płaszczyzny położenia, są odchylone od ciała pod kątem 45° i zgięte.

5. Hantle znajdują się na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie klatki piersiowej, brzucha i ramion.
7. Prostując łokcie, hantle pionowo unieść do góry w linii klatki piersiowej, jednocześnie robiąc wydech.
8. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej i ćwiczenie powtórzyć 7 razy w 4 seriach. Między seriami robić ok. 120-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu ciała.

Wyciskanie na ławce poziomej z krótkimi hantlami

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić poziomo (0°). Położyć się na plecach na przyrządzie.
2. Stopy wsunąć za rolkę.
3. Grzbiety dłoni trzymających hantle powinny być zwrócone do głowy.

4. Łokcie leżą poniżej płaszczyzny położenia, są odchylone od ciała pod kątem 45° i zgięte. Hantle znajdują się na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie klatki piersiowej, brzucha i ramion.
6. Wyprostować łokcie i robiąc wydech, unosić hantle do góry do wysokości barków.
7. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej i ćwiczenie powtórzyć 7 razy w 4 seriach. Między seriami robić ok. 120-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu ciała.

Wiostowanie jedną ręką na ławce (rys. J)

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić poziomo (0°). Oprzeć się na przyrządzie na czworaka.
2. Lewą stopę ustawić obok przyrządu.
3. Chwycić hantel prawą ręką, kierując jej grzbiet na zewnątrz.
4. Opuścić rękę z prawej strony przyrządu.
5. Prawy bark jest lekko obniżony, podczas gdy lewy zapewnia stabilne podparcie; osiąga się to, przesuwając łopatkę do tyłu i do dołu.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie pleców i ramion.
7. Robiąc wydech i zginając łokieć, unieść hantel do prawego barku, prowadząc go do góry blisko ciała.
8. Powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
9. Zmienić prawe i lewe ramię/nogi i powtórzyć ćwiczenie po 6 razy w 4 seriach dla każdej strony. Między seriami robić ok. 60-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu ciała i utrzymać tułów wyprostowany.

Pochylenie ramion siedząc (rys. K)

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić pod kątem 80°.
2. Oprzeć się plecami o oparcie przyrządu.
3. Stopy wsunąć pod rolkę.
4. Chwycić hantle, kierując grzbiety dłoni na zewnątrz.
5. Ramiona są wyprostowane i opuszczone wzdłuż ciała.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie klatki piersiowej i ramion.
7. Zgiąć łokcie do oporu, jednocześnie robiąc wydech.
8. Na krótko utrzymać pozycję i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
9. Ćwiczenie powtórzyć 7 razy w 4 seriach. Między seriami robić ok. 90-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu ciała i ściągać łopatki w kierunku siedzenia.

80° Wyciskanie na ławce poziomej z krótkimi hantlami (rys. L)

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić pod kątem 80°.
2. Oprzeć się plecami o oparcie przyrządu.
3. Stopy wsunąć pod rolkę.

4. Chwycić hantle, kierując grzbiety dłoni do tyłu. Łokcie leżą poniżej płaszczyzny położenia, są odchylone od ciała pod kątem 45° i zgięte.
5. Hantle znajdują się na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie klatki piersiowej i ramion.
7. Wyprostować łokcie i unosić hantle nad głowę równoległe do goleni.
8. Na krótko utrzymać pozycję i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
9. Ćwiczenie powtórzyć 7 razy w 4 seriach. Między seriami robić ok. 120-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu ciała.

Prostowanie ramion (rys. M)

Pozycja wyjściowa

1. Oparcie ustawić pod kątem 80°.
2. Stanąć w wykroku za przyrządem, lewą nogę opierając na podstawie.
3. Chwycić hantel prawą ręką, kierując jej grzbiet na bok. Łokieć jest wyprostowany.
4. Lekko pochylić się do przodu i chwycić lewą ręką za górny koniec oparcia.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie ramion.
6. Robiąc wydech, wyprostować łokieć, aż ramię osiągnie kąt prosty.
7. Na krótko utrzymać pozycję i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Zmienić postawę i ramię, ćwiczenie powtórzyć 10 razy w 5 seriach. Między seriami robić ok. 90-sekundowe przerwy.

Ważne: Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętać o napięciu ciała. Łopatki ściągnąć w kierunku siedzenia.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Poniżej podajemy kilka takich prostych ćwiczeń.

Każde z nich powinno trwać 30-40 sekund i należy je wykonać po 3 razy na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w postawie rozluźnionej.
2. Delikatnie naciskać głowę dłonią najpierw w lewo, potem w prawo. Ćwiczenie powoduje rozciągnięcie bocznych części karku.

Ramiona i barki

1. Stanąć prosto, lekko ugiąć kolana.
2. Prawe ramię ułożyć za głową, dopóki prawa dłoń nie znajdzie się między łopatkami.
3. Chwycić lewą ręką prawy łokieć i ciągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć prosto, unieść stopę.
2. Powoli kręcić nią najpierw w lewo, potem w prawo.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: Pamiętać, żeby golenie stały równoległe do siebie. Miednicę wysunąć do przodu, tułów pozostaje wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Nie używany przyrząd przechowywać w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić tylko wilgotną szmatką i następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Do czyszczenia nigdy nie używać agresywnych środków czyszczących.

Przy podstawie przy górnym końcu znajdują się dwie rolki toczne. Podnieść przyrząd za dolny koniec podstawy i przetoczyć go do miejsca przechowywania.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 388200_2104si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x posilovací lavice, rozložená (1 - 9)
2x šroub, M10 x 55 mm (10)
2x šroub, M8 x 50 mm (11)
2x šroub, M10 x 20 mm (12)
8x šroub, M8 x 16 mm (13)
4x podložka, M10 (14)
2x podložka, M8 (15)
2x šroubová matice, M10 (16)
2x šroubová matice, M8 (17)
2x klíč na šrouby (18)
1 x stručný návod

Technické údaje

Délka dole: 1100 mm
Délka nohou: 370 mm
Výška k polstrovaní: 350 mm
Celková délka polstrovaní: 1250 mm
Šířka polstrovaní: 300 mm (nejširší místo)
Délka lavice: cca 1280 x 300 x 350 mm (d x š x v)
Opěrný válec: 105 x 450 mm (Ø x d)
Hmotnost: 19 kg



Nebezpečí přiskřípnutí prstů!



Maximální nosnost (hmotnost uživatele 130 kg + závaží 120 kg): 250 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2021

ISO 20957, třída: H

Oblast použití: Domácí použití

Použití v souladu s určením

Tento výrobek byl vyvinut pro cílený trénink určitých svalových skupin pomocí vzpěračské tyče nebo jednoručních činek (nejsou součástí dodávky). Výrobek je určen pro použití v soukromé oblasti a není vhodný ke komerčním ani lékařským účelům. Výrobek je určen pro použití ve vnitřních prostorech.

! Bezpečnostní upozornění Nebezpečí zranění!

• Tento výrobek smí používat děti starší 14 let a osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí pouze tehdy, pokud jsou pod dohledem dospělé osoby nebo

pokud byly seznámeny s bezpečným používáním zařízení a s riziky, která s ním souvisí. Děti si se zařízením nesmí hrát.

- Než začnete posilovat, poradte se s lékařem. Ujistěte se, že váš zdravotní stav umožňuje posilování.
- Výrobek nepoužívejte, když jste zraněni nebo když máte zdravotní omezení.
- Výrobek je dimenzován na maximální tělesnou hmotnost 130 kg. Výrobek nepoužívejte, pokud je vaše tělesná hmotnost vyšší.
- Tento návod k použití s návodem k cvičení uchovávejte vždy v dosahu zařízení.
- Nezapomínejte se vždy před posilováním zahřát a posilujte podle svých aktuálních možností. Při vysokém namáhání a nadměrném posilování hrozí nebezpečí těžkých zranění. V případě potíží, pocitů slabosti nebo únavy ihned posilování ukončete a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly posilovat pouze po konzultaci s lékařem.
- Výrobek smí používat vždy pouze jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro léčebné účely.
- Kolem lavice musí být volný prostor cca 0,6 m na všechny strany (obr. N).
- Posilujte pouze na plochém, vodorovném a protiskluzovém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů nebo výstupků.
- Posilování okamžitě ukončete, když vám začne být na omdlení, při tachykardii apod., a ihned se obraťte na lékaře.
- Výrobek smí montovat pouze dospělé osoby, aby nedošlo ke zranění kvůli nesprávné manipulaci.
- Upozorňujeme, že výrobek je povoleno používat, až když je kompletně smontovaný.
- Během tréninku dostatečně pijte.

• Nepoužívejte výrobek jako pomoc pro lezení nebo jako náhradu žebříku.

• Výrobek nikdy nenoste sami přes schody a jiné překážky, aby nedošlo ke zraněním.

• Neposilujte, když jste unavení nebo nesoustředění. Netrénujte bezprostředně po jídle. Počkejte cca 2 hodiny, než začnete posilovat.

• Místnost, kde posilujete, dostatečně větrejte, vyhněte se však průvanu.

! Zvláštní upozornění – nebezpečí zranění dětí!

- Zabraňte dětem v hraní s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení!
- Výrobek není určen pro děti k hraní.
- Tento výrobek není hračka a při nepoužívání musí být uskladněn tak, aby k němu děti neměly přístup. V průběhu posilování se v dosahu zařízení nesmí pohybovat děti, aby nedošlo ke zraněním.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Zejména děti upozorněte na to, že tento výrobek není hračka.

! Rizika v případě opotřebení

- Kontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu! Bezpečnost zařízení lze zaručit pouze, pokud pravidelně kontrolujete případná poškození a opotřebení.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Výrobek chraňte před extrémními teplotami, slunečním svitem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení a k možnému narušení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Zejména dávejte pozor na opotřebení polstrovaní.
- Šroubové spoje pravidelně utahujte.

Montáž

Tento výrobek by měly montovat dvě osoby.

Pozor na citlivé podlahy! Případně použijte podložku, aby nedošlo k poškození podlahy.

Výrobek smontujte podle postupu na obrázcích B až E.

Demontáž

Při demontáži výrobku postupujte v opačném pořadí.

Použití

Doporučujeme před začátkem tréninku přikrýt polstrovaní ručnícem. Výrobek lze nastavit do několika poloh.

Nastavení polstrované lavice a opěrného válce (obr. E)

Polstrovanou lavici (3) a opěrný válec (2) lze nastavit do dvou poloh:

1. Vytáhněte upevňovací kolík (9).
2. Nastavte polstrovanou lavici nebo opěrný válec do požadované výšky.
3. Zasuňte upevňovací kolík do upevňovacího otvoru polstrované lavice nebo opěrného válce.
4. Zkontrolujte řádné upevnění upevňovacího kolíku.

Nastavení opěrky (obr. F)

Opěrku (6) lze nastavit do sedmi poloh, od úhlu naklonění -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° do 80°:

1. Zdvihněte horní konec opěrky nahoru, dokud nedosáhnete požadovaného úhlu.
2. Zdvihněte upevňovací tyč (1a) nahoru a zasuňte ji do otvoru (1b) za účelem zafixování požadovaného úhlu.
3. Zkontrolujte, zda je opěrka řádně upevněná.

Obecné rady pro posilování

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv.
- Před tréninkem se vždy zahřejte a po skončení nechte posilování pomalu doznít.
- Mezi cvičeními dělejte dostatečně dlouhé přestávky a pijte dostatek tekutin.
- Jste-li začátečník, neposilujte s příliš velkým zatížením. Intenzitu posilování pomalu zvyšujte.
- Cviky provádějte rovnoměrně bez trhavých a rychlých pohybů.
- Soustřeďte se na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při uvolnění nadechněte.
- Dbejte na správné držení těla při provádění cvičení.

Tréninkový plán – obecné údaje

Vytvořte si tréninkový plán podle svých potřeb s cykly 6–8 cviků.

Dbejte přitom na následující zásady:

- Mezi jednotlivými cykly vždy dodržujte přestávku 30 sekund.
- Před každým tréninkem nejprve správně zahřejte jednotlivé svalové skupiny.
- Navíc doporučujeme se po každém tréninku protáhnout.

Zahřátí

Před každým tréninkem se dostatečně zahřejte. Zde je popis několika jednoduchých cviků. Každý cvik opakujte vždy 2krát až 3krát.

Svaly na krku

1. Otočte hlavu pomalu doleva a doprava. Tento pohyb opakujte 4krát až 5krát.
2. Pomalu kružte hlavou jedním a potom druhým směrem.

Paže a ramena

1. Spojte ruce za zády a pomalu je zdvihtejete nahoru. Když přitom předkloníte horní část těla, zahřejí se optimálně všechny svaly.
2. Kružte oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr kroužení.
3. Vytáhněte ramena k uším a nechte je spadnout dolů.
4. Kružte střídavě levou a pravou paži dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomínejte přitom klidně dýchat!

Návrhy na cvičení

Na tomto výrobku budete trénovat nejen svaly nohou a hýždí, ale také koordinaci a kardiovaskulární systém. Navíc dochází při bezděčných nebo cílených pohybech rukou k posilování svalů paží a břicha.

Nyní vám představíme některé z mnoha cviků.

Upozornění: Trénink si můžete individuálně měnit také zvýšením nebo snížením lavice. Úhly náklonu (kromě -15°) jsou na výrobku pro větší přehlednost označeny.

Činky, které jsou popsány v následujících cvicích, nejsou součástí dodávky.

Zdvihání trupu (obr. G)

Výchozí poloha

1. Nastavte opěrku do polohy -15° a položte se na záda na lavici.
2. Ruce položte za hlavu dlaněmi nahoru.
3. Nohy opřete pod opěrným válcem.

Koncová poloha

4. Napněte břišní svaly a zdvihněte trup s výdechem co nejvíc nahoru.
5. Krk zůstává v prodloužení páteře a ramena jsou dole. Chvilí zůstaňte v této poloze a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10krát ve třech cyklech. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 60sekundovou přestávku.

Důležité: Při cvičení dávejte pozor na napětí v horní části těla.

Negativní bench press s činkou (obr. H)

Výchozí poloha

1. Nastavte opěrku do polohy -15° a položte se na záda na lavici.
2. Nohy opřete pod opěrným válcem.
3. Držte činku hřbetem ruky směrem k hlavě.
4. Lokty jsou roztaženy a ohnuty v úhlu 45° od těla pod plochou lavice.
5. Činky jsou ve výšce prsou.

Koncová poloha

6. Napněte prsní, břišní a pažní svaly.
7. Obě činky zdvihnete s výdechem současně kolmo vzhůru v jedné rovině s hrudníkem tak, že natáhnete lokty.

8. Pomalu se vraťte do výchozí polohy a cvik opakujte 7krát ve 4 cyklech. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 120sekundovou přestávku.

Důležité: Během cvičení se zaměřujte na napětí v těle.

Plochý bench press s činkou (obr. I) Výchozí poloha

1. Uvedte opěrku do vodorovné polohy (0°). Lehněte si na lavici na záda.
2. Nohy opřete za opěrným válcem.
3. Držte činku hřbetem ruky směrem k hlavě.
4. Lokty jsou roztaženy a ohnuty v úhlu 45° od těla pod plochou lavice. Činky jsou ve výšce prsou.

Koncová poloha

5. Napněte prsní, břišní a pažní svaly.
6. Natáhněte lokty a zdvihnete činky s výdechem kolmo vzhůru do úrovně ramen.
7. Pomalu se vraťte do výchozí polohy a cvik opakujte 7krát ve 4 cyklech. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 120sekundovou přestávku.

Důležité: Během cvičení se zaměřujte na napětí v těle.

Veslování na lavici jednou rukou (obr. J)

Výchozí poloha

1. Uvedte opěrku do vodorovné polohy (0°). Postavte se na lavici na všechny 4.
2. Levou nohu postavte na zem vedle lavice.
3. Uchopte činku pravou rukou, hřbet ruky musí ukazovat ven.
4. Nechte paži viset vpravo vedle lavice.
5. Pravé rameno je mírně svěšené, levé rameno stabilně podpírá tělo tím, že lopatku posunujete dozadu a dolů.

Koncová poloha

6. Napněte zádové a pažní svaly.
7. S výdechem zdvihnete činku ve směru pravého ramene s ohnutým loktem podél těla nahoru a kolem zad.
8. Pomalu se vraťte do výchozí polohy.
9. Vyměňte pravou a levou nohu/ruku a cvičení opakujte vždy 6krát po 4 cyklech na každé straně. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 60sekundovou přestávku.

Důležité: Během cvičení dbejte na tělesné napětí a držte horní část těla rovně.

Posilování ohybače paže vsedě (obr. K)

Výchozí poloha

1. Nastavte opěrku na 80°.
2. Posadte se na lavici a opřete se zády o opěrku.
3. Nohy opřete pod opěrným válcem.
4. Držte činku se hřbetem ruky směrem ven.
5. Paže jsou napnuté vedle těla.

Koncová poloha

6. Napněte prsní a pažní svaly.
7. S výdechem ohnete loket do krajní polohy.
8. V této poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte do výchozí polohy.
9. Cvičení opakujte 7krát ve 4 cyklech. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 90sekundovou přestávku.

Důležité: Během cvičení se zaměřujte na napětí v těle a lopatky tlačte směrem k hýždím.

80° bench press s krátkou činkou

(obr. L)

Výchozí poloha

1. Nastavte opěrku na 80°.
2. Posadte se na lavici a opřete se zády o opěrku.
3. Nohy opřete pod opěrným válcem.
4. Držte činky se hřbety rukou směrem ven. Lokty jsou roztaženy a ohnuty v úhlu 45° od těla pod plochou lavice.
5. Činky jsou ve výšce prsou.

Koncová poloha

6. Napněte prsní a pažní svaly.
7. Natáhněte lokty a zdvihněte činky paralelně s holeněmi nad hlavu.
8. V této poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte do výchozí polohy.
9. Cvičení opakujte 7krát ve 4 cyklech. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 120sekundovou přestávku.

Důležité: Během cvičení se zaměřujte na napětí v těle.

Posilování ohybačů paží (obr. M)

Výchozí poloha

1. Nastavte opěrku na 80°.
2. Postavte se za lavici, nakročte levou nohou dopředu a opřete ji o spodní rám.
3. Držte činku pravou rukou, hřbet ruky musí ukazovat do strany. Loket je natažený.
4. Trup lehce předkloňte a levou rukou uchopte horní okraj opěrky.

Koncová poloha

5. Napněte pažní svaly.
6. S výdechem ohněte loket tak, aby se vytvořil pravý úhel.
7. V této poloze chvíli setrvejte a pomalu se vraťte do výchozí polohy.
8. Vyměňte nohy a paže a cvičení opakujte 10krát v 5 cyklech. Mezi jednotlivými cykly udělejte cca 90sekundovou přestávku.

Důležité: Během cvičení se zaměřujte na napětí v těle. Lopatky tlačte dolů k hýždím.

Protahování

Po každém tréninku se dostatečně protáhněte. Zde je popis několika jednoduchých cviků. Každý cvik proveďte pro každou stranu vždy 3krát po dobu 30–40 sekund.

Svaly na krku

1. Uvolněně se postavte.
2. Jednou rukou jemně táhněte hlavu nejprve doleva, poté doprava. Toto cvičení protahuje boční krční svaly.

Paže a ramena

1. Postavte se zpříma, kolena lehce prohnutá.
2. Pravou ruku zdvihněte a dejte za hlavu, dokud se dlaň nedotkne místa mezi lopatkami.
3. Levou rukou chytte pravý loket a táhněte ho dozadu.
4. Cvičení opakujte i u druhé ruky.

Svaly nohou

1. Postavte se a zdvihněte jednu nohu.
2. Pomalu s ní kružte jedním a poté druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité: Pozor, stehna musí být paralelně vedle sebe. Podsadte pánev, trup zůstává vzpřímený.

Skladování, čištění

Když lavici nepoužíváte, skladujte ji na suchém a čistém místě při pokojové teplotě.

Otírejte ji pouze vlhkým hadříkem a následně ji utřete dosucha.

DŮLEŽITÉ! Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky.

Na konci u hlavy jsou na spodním rámu dvě kolečka. Zvedněte spodní rám na konci u nohou a výrobek pomocí koleček odvezte, abyste jej uložili, když jej nepoužíváte.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadaním čísla výrobku (IAN) 388200_2104si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x posilňovacia lavica, v rozloženom stave (1-9)
- 2 x skrutka, M10 x55 mm (10)
- 2 x skrutka, M8 x50 mm (11)
- 2 x skrutka, M10 x 20 mm (12)
- 8 x skrutka, M8 x 16 mm (13)
- 4 x podložka, M10 (14)
- 2 x podložka, M8 (15)
- 2 x matica, M10 (16)
- 2 x matica, M8 (17)
- 2 x kľúč (18)
- 1 x krátky návod

Technické údaje

- Dĺžka dole: 1 100 mm,
- Dĺžka pätiiek: 370 mm
- Výška po čalúnení: 350 mm
- Dĺžka čalúnenej časti celkom: 1 250 mm
- Šírka čalúnenej časti: 300 mm (najširšie miesto)
- Dĺžka lavice: cca 1 280 x 300 x 350 mm (D x Š x V)
- Valec na nohy: 105 x 450 mm (Ø x D)
- Hmotnosť: 19 kg



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!



Maximálne zaťaženie (hmotnosť používateľa 130 kg + závažia 120 kg): 250 kg



Dátum výroby (mesiac/rok): 09/2021
ISO 20957 Trieda: H

Oblasť použitia: domáce použitie

Použitie podľa pokynov

Tento výrobok bol vyvinutý na precvičovanie cielených svalových partií pomocou dlhých alebo krátkych číniiek (nie sú súčasťou dodávky). Výrobok je koncipovaný na súkromné použitie a nie je vhodný na lekárske, ani komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Toto zariadenie smú používať deti staršie ako 14 rokov, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom

používaní zariadenia a rozumejú prípadným nebezpečenstvám. Deti sa so zariadením nesmú hrať.

- Skôr ako začnete s tréningom, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste na tréning zdravotne spôsobilí.
- Výrobok nepoužívajte, ak ste zranení alebo máte zdravotné obmedzenie.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 130 kg. Výrobok nepoužívajte, ak vaša telesná hmotnosť presahuje túto hodnotu.
- Návod na použitie spolu s návrhmi cvičení uschovajte tak, aby ste ich mali vždy po ruke.
- Myslite na to, aby ste sa pred tréningom vždy rozohriali a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri vysokom namáhaní a pretrénovaní hrozia ťažké zranenia. V prípade ťažkostí, pocitu slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte lekára.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po dohovore so svojim lekárom.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- V tréningovom priestore sa musí nachádzať voľný priestor cca 0,6 m na všetkých stranách (obr. N).
- Trénujte len na rovnom, vodorovnom a nešmyklávom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo stupienkov.
- Tréning okamžite ukončíte, ak máte závrat, pociťujete búšenie srdca atď., a okamžite sa poraďte s lekárom.
- Výrobok smie zmontovať len dospelá osoba, aby sa predišlo zraneniam v dôsledku nesprávnej manipulácie.
- Dbajte na to, aby sa výrobok začal používať až po kompletnej montáži.
- Počas tréningu pite dostatok tekutín.

• Nepoužívajte výrobok ako pomôcku na vystupovanie alebo ako náhradu rebríka.

- Výrobok nikdy neprenášajte bez pomoci po schodisku a cez iné prekážky, aby sa predišlo zraneniam.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začatím tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, zabráňte však prievanu.

⚠ Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo zranenia detí!

- Udržujte deti mimo dosahu obalových materiálov. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Deti sa s výrobkom nesmú hrať.
- Výrobok nie je určený na hranie a pri nepoužívaní sa musí uskladiť tak, aby k nemu nemali prístup deti. Deti sa nesmú počas tréningu zdržiavať v dosahu výrobku, aby sa vylúčilo riziko zranenia.
- Čistenie a údržbu používateľom nesmú vykonávať deti bez dohľadu.
- Upozornite deti predovšetkým na to, že výrobok nie je hračka.

⚠ Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave! Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný.
- Používajte výlučne originálne náhradné diely.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnečným žiarením a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebeniu a možnému zlomeniu konštrukcie, čo môže mať za následok zranenia.
- Venujte pozornosť predovšetkým opotrebeniu čalúnenia.
- Skrutkové spoje pravidelne doťahujte.

Montáž

Výrobok musia montovať dve osoby. Pozor pri citlivých podlahách! V prípade potreby použite podložku, aby ste ochránili podlahu.

Výrobok zmontujte podľa obrázkov B až E.

Demontáž

Ak chcete výrobok demontovať, postupujte v opačnom poradí.

Použitie

Pred tréningom odporúčame položiť na výrobok uterák. Výrobok je možné nastaviť viacerými spôsobmi.

Nastavenie sedadla a valca na nohy (obr. E)

Sedadlo (3) a valec na nohy (2) je možné nastaviť dvomi spôsobmi:

1. Vytiahnite fixačný kolík (9).
2. Nastavte sedadlo alebo valec na nohy na želanú výšku.
3. Zastrčte fixačný kolík do fixačného otvoru sedadla, resp. valca na nohy.
4. Skontrolujte, či je fixačný kolík pevne osadený.

Nastavenie operadla (obr. F)

Operadlo (6) má sedem polôh, dá sa nastaviť od uhla sklonu -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° až 80°:

1. Zdvihnute horný koniec operadla tak vysoko, kým nedosiahne želaný uhol sklonu.
2. Zdvihnute upevňovaciu tyč (1a) a zastrčte ju na výrez (1b) na zaistenie želaného uhla sklonu.
3. Skontrolujte, či je operadlo pevne osadené.

Všeobecné pokyny na tréning

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a topánky na cvičenie.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a nechajte tréning pozvoľna doznieť.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ak ste začiatočník, nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Tréningovú intenzitu stupňujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na rovnomerné dýchanie. Pri námahe vydychnite a pri uvoľnení sa nadýchnite.
- Dbajte na správne držanie tela počas cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Zostavte si tréningový plán prispôbený vašim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvičení.

Dodržiavajte pritom nasledujúce zásady:

- Medzi sériami cvičení dodržiajte vždy prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Svalové skupiny pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte.
- Okrem toho odporúčame roziahnutie po každej tréningovej jednotke.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. Nižšie je opísaných niekoľko jednoduchých cvičení na tento účel.

Príslušné cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3 razy.

Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavu doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4- až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr do jednej a potom do druhej strany.

Ramená a plecia

1. Skrížte ruky za chrbtom a ťahajte ich opatrne dohora. Ak pritom nahnete hornú časť tela dopredu, zahrejú sa optimálne všetky svaly.
2. Krúžte obidvomi plecami súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a nechajte plecia znovu klesnúť.
4. Krúžte striedavo ľavým a pravým ramenom smerom dopredu a po jednej minúte smerom dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

Pomocou výrobku môžete trénovať nielen svalstvo nôh a sedacie svalstvo, ale aj koordináciu a kardiovaskulárny systém. Okrem toho trénujete mimovoľnými alebo cieľnými pohybmi ramien aj svalstvo ramien a brucha. Nižšie vám predstavíme niekoľko z mnohých cvičení.

Upozornenie: Tréning môžete vykonávať individuálne zdvihnutím, resp. nezdvihnutím výrobku. Na objasnenie sú uhly sklonu (okrem -15°) vyladené na výrobku.

Činky opísané pri cvičeniach nie sú súčasťou dodávky.

Zdvíhanie drieku (obr. G)

Východisková poloha

1. Dajte operadlo do polohy so sklonom -15° a ľahnite si na výrobok.
2. Položte ruky s dlaňami otočenými nahor pod hlavu.
3. Zachyťte si nohy pod valec na nohy.

Koncová poloha

4. Napnite brušné svaly a s výdychom zdvihnite hornú časť tela tak ďaleko smerom nahor, ako je to možné.
5. Krk zostáva v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dole. Zotrviajte chvíľu v tejto polohe a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10-krát v troch sériách. Medzi sériami spravte cca 60-sekundovú prestávku.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie hornej časti tela.

Bench press so záporným sklonom s krátkymi činkami (obr. H)

Východisková poloha

1. Dajte operadlo do polohy so sklonom -15° a ľahnite si na výrobok.
2. Zachyťte si nohy pod valec na nohy.
3. Činky držte chrbátom ruky smerom k hlave.
4. Lakte sú odtiahnuté od tela pod úroveň ležadla a zohnuté v uhle 45°.
5. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.

Koncová poloha

6. Napnite svalstvo hrude, brucha a ramien.

7. Zároveň s výdychom zdvihnite činky vodorovne nahor v jednej línii s hrudníkom. Lakte vystreite.

8. Vráťte sa do východiskovej polohy a zopakujte cvičenie 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami spravte cca 120 sekundovú prestávku.

Dôležité: Pri cvičení dbajte na napnutie tela.

Plochý bench press s krátkymi činkami (obr. I)

Východisková poloha

1. Dajte operadlo do vodorovnej polohy (0°). Ľahnite si chrbtom na výrobok.
2. Zachyťte si nohy za valec na nohy.
3. Činky držte chrbátom ruky smerom k hlave.
4. Lakte sú odtiahnuté od tela pod úroveň ležadla a zohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.

Koncová poloha

5. Napnite svalstvo hrude, brucha a ramien.
6. Vystreite lakte a zdvihnite činky s výdychom vodorovne nahor do výšky pliec.
7. Vráťte sa do východiskovej polohy a zopakujte cvičenie 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami spravte cca 120 sekundovú prestávku.

Dôležité: Pri cvičení dbajte na napnutie tela.

Príťahy jednoručky v predklone (obr. J)

Východisková poloha

1. Dajte operadlo do vodorovnej polohy (0°). Postavte sa na výrobok v štvornohnej polohe.
2. Ľavú nohu postavte vedľa výrobku.
3. Uchopte činku pravou rukou s chrbtom ruky smerujúcim von.
4. Nechajte rameno spustené vpravo vedľa výrobku.
5. Pravé plece je mierne spustené, kým ľavé stabilne podoprite tak, že posuniete lopatku smerom dozadu a dole.

Koncová poloha

6. Napnite svalstvo chrbta a ramien.
7. S výdychom spravte pohyb činkou smerom k pravému plecu tak, že ohnete lakeť a prejdete popri tele smerom nahor.
8. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
9. Vymeňte polohu pravého a ľavého ramena/nohy a cvičenie zopakujte vždy 6-krát v 4 sériách na každej strane. Medzi sériami spravte cca 60 sekundovú prestávku.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela a udržiavajte hornú časť tela vystretú.

Bicepsový zdvih v sede (obr. K)

Východisková poloha

1. Skloňte zadnú opierku do sklonu 80°.
2. Sadnite si na výrobok chrbátom otočeným k operadlu.
3. Zachyťte si nohy pod valec na nohy.
4. Činky držte chrbtom ruky smerom von.
5. Ramená sú vystreté a vedľa tela.

Koncová poloha

6. Napnite svalstvo hrudníka a ramien.
7. Zároveň s výdychom ohnite lakte až na doraz.
8. Zostaňte krátko v tejto polohe a vráťte sa pomaly do východiskovej polohy.

9. Cvičenie opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami spravte cca 90 sekundovú prestávku.

Dôležité: Pri cvičení dbajte na napnutie tela a lopatky posuňte smerom k sedacej časti.

80° bench press s krátkymi činkami (obr. L)

Východisková poloha

1. Skloňte zadnú opierku do sklonu 80°.
2. Sadnite si na výrobok s chrbátom otočeným k operadlu.
3. Zachyťte si nohy pod valec na nohy.
4. Činky držte chrbtom ruky smerujúcim dozadu. Lakte sú odiahnuté od tela pod úroveň ležadla a zohnuté v uhle 45°.
5. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.

Koncová poloha

6. Napnite svalstvo hrudníka a ramien.
7. Vystrite lakte a zdvihnite činky rovnobežne s predkolením cez hlavu.
8. Zostaňte krátko v tejto polohe a vráťte sa pomaly do východiskovej polohy.
9. Cvičenie opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami spravte cca 120 sekundovú prestávku.

Dôležité: Pri cvičení dbajte na napnutie tela.

Bicepsový zdvih (obr. M)

Východisková poloha

1. Skloňte zadnú opierku do sklonu 80°.
2. Postavte sa za výrobok v polohe s vykročením ľavou nohou dopredu na podstavec.
3. Uchopte činku pravou rukou s chrbtom ruky smerujúcim nabok. Lakeť je vystretý.
4. Mierne ohnite hornú časť tela smerom dopredu a ľavou rukou uchopte horný koniec operadla.

Koncová poloha

5. Napnite svalstvo hrudníka.
6. S výdychom ohnite lakeť, až kým rameno nedosiahne pravý uhol.
7. Zostaňte krátko v tejto polohe a vráťte sa pomaly do východiskovej polohy.
8. Vymeňte postoj s vykročením druhou nohou a zopakujte cvičenie 10-krát v 5 sériách. Medzi sériami spravte cca 90 sekundovú prestávku.

Dôležité: Pri cvičení dbajte na napnutie tela. Lopatky posuňte smerom k sedacej časti.

Rozťahovanie

Po každom tréningu venujte dostatok času rozťahovaniu. Nižšie je opísaných niekoľko jednoduchých cvičení na tento účel.

Príslušné cvičenia vykonávajúte 3-krát na každej strane vždy 30 – 40 sekúnd.

Svalstvo šije

1. Zaujmite uvoľnený postoj.
2. Ťahajte rukou hlavu jemne najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvičením sa natiahnu boky krku.

Ramená a plecía

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne pokrčené.
2. Dajte pravé rameno za hlavu, kým pravá ruka leží medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a cvičenie zopakujte.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a zdvihnite jednu nohu zo zeme.
2. Pomaly krúžte nohou najskôr do jednej potom do druhej strany.
3. Po chvíli nohu vymeňte.

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

Skladovanie, čistenie

Keď výrobok nepoužívate, skladujte ho vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite len vlhkou handrou na čistenie a následne utrite do sucha.

DÔLEŽITÉ! Nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Na strane hlavy sa nachádzajú na podstave dva valce. Zdvihnite podstavec na strane nôh a pri nepoužívaní výrobok zložte na uloženie.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 388200_2104.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Volumen de suministro (fig. A)

- 1 banco de entrenamiento, desmontado (1-9)
- 2 tornillos, M10 x55 mm (10)
- 2 tornillos, M8 x50 mm (11)
- 2 tornillos, M10 x 20 mm (12)
- 8 tornillos, M8 x 16 mm (13)
- 4 arandelas, M10 (14)
- 2 arandelas, M8 (15)
- 2 tuercas, M10 (16)
- 2 tuercas, M8 (17)
- 2 llaves de tornillos (18)
- 1 guía rápida

Datos técnicos

Longitud inferior: 1100 mm,
Longitud pies: 370 mm
Altura hasta almohadillado: 350 mm
Longitud total del almohadillado: 1250 mm
Ancho del almohadillado:
300 mm (punto más ancho)
Longitud del banco:
aprox. 1280 x 300 x 350 mm (L x A x AL)
Rodillo para pies: 105 x 450 mm (Ø x L)
Peso: 19 kg



¡Peligro de contusiones en los dedos!



Capacidad portante máxima (peso del usuario 130kg + pesas 120kg): 250 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
09/2021

Clase ISO 20957: H

Ámbito de uso: Uso doméstico

Uso correcto

Este artículo ha sido creado para entrenar grupos musculares concretos con mancuernas largas o cortas (no incluidas en el volumen de suministro). El artículo ha sido diseñado para uso doméstico y no es apto para uso medicinal ni comercial. El artículo es apto para uso en interiores.

Indicaciones de seguridad ¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser usado por menores de más de 14 años de edad, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta

de experiencia y conocimientos, si han recibido supervisión o instrucción sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva. Los niños no deben jugar con el aparato.

- Consulte a su médico antes de comenzar el entrenamiento. Asegúrese de que su salud le permite entrenar.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su salud no lo permite.
- El artículo ha sido diseñado para un peso corporal máximo de 130 kg. No use el artículo si usted pesa más.
- Guarde las instrucciones de uso con los ejercicios, siempre a mano.
- Recuerde calentar antes de empezar con los ejercicios y entrene de acuerdo con su capacidad física. Si se esfuerza demasiado y entrena en exceso puede lesionarse gravemente. Si percibe alguna molestia, se siente débil o cansado, interrumpa inmediatamente el entrenamiento y consulte a un médico.
- Las embarazadas deberían entrenar solo tras consultar a su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una única persona a la vez.
- El artículo no ha sido diseñado para uso terapéutico.
- Alrededor de la zona de entrenamiento debe haber un espacio libre de aprox. 0,6 m hacia todos los lados (fig. N).
- Entrene solo sobre una base llana, horizontal y no resbaladiza.
- No use el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Interrumpa inmediatamente el entrenamiento cuando esté mareado, sus latidos vayan demasiado rápido, etc. y consulte a un médico sin demora.
- El artículo solo debe ser montado por un adulto, para evitar lesiones por una manipulación incorrecta.

- Preste atención a que el artículo se use solo cuando esté completamente montado.
- Beba bastante mientras entrena.
- No use el artículo a modo de escalón o escalera.
- No transporte nunca el artículo solo por encima de peldaños u otros obstáculos, para evitar lesiones.
- No entrene cuando esté cansado o desconcentrado. No entrene directamente después de una comida. Espere unas 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile bien la zona de entrenamiento pero evite las corrientes de aire.

⚠ Especial precaución – ¡Peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños lejos del material de embalaje. ¡Corren riesgo de asfixiarse!
 - Los niños no deben jugar con el artículo.
 - El artículo no es un juguete y si no se está utilizando debe estar guardado fuera del alcance de los niños. Los niños no deben estar cerca del artículo durante el entrenamiento, para evitar que se lesionen.
 - La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños sin supervisión.
 - Avise al niño, sobre todo, de que este artículo no es un juguete.
- ## ⚠ Peligros por desgaste
- Revise el artículo buscando posibles daños o desgaste. ¡El artículo solo debe ser usado si está en perfecto estado! La seguridad del artículo solo se puede garantizar cuando se revisa con regularidad buscando daños y desgaste.
 - Utilice únicamente recambios originales.
 - Proteja el artículo de las temperaturas extremas, del sol y de la humedad.

El almacenamiento y el uso incorrectos del artículo pueden provocar desgaste prematuro y posibles roturas en la construcción, algo que puede ocasionar lesiones.

- Preste especial atención al desgaste del almohadillado.
- Reapriete con regularidad las uniones atornilladas.

Montaje

El artículo debería ser montado por dos personas.

¡Cuidado con suelos sensibles! Si fuese necesario utilice una protección debajo del aparato para proteger el suelo.

Monte el artículo como se muestra en las figuras B hasta E.

Desmontaje

Para desmontar el artículo proceda en el orden inverso.

Uso

Recomendamos poner una toalla sobre el artículo antes de entrenar. El artículo se puede ajustar en varias posiciones.

Ajuste del almohadillado del asiento y el rodillo para los pies (fig. E)

El almohadillado del asiento (3) y el rodillo para los pies (2) se pueden ajustar en dos posiciones:

1. Extraiga el pasador de fijación (9).
2. Ajuste la altura deseada del almohadillado del asiento o del rodillo para los pies.
3. Inserte el pasador de fijación en los orificios del almohadillado del asiento o del rodillo.
4. Compruebe que el pasador está firmemente sujeto.

Ajuste del respaldo (fig. F)

El respaldo (6) se puede ajustar en siete posiciones con una inclinación de -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° hasta 80°:

1. Levante el extremo superior del respaldo hasta alcanzar la inclinación deseada.
2. Levante la barra de fijación (1a) e insértela en el vano (1b) para fijar la inclinación deseada.
3. Compruebe que el respaldo está firmemente sujeto.

Indicaciones generales de entrenamiento

Secuencia de entrenamiento

- Use ropa deportiva y calzado deportivo cómodos.
- Calientese antes de cada entrenamiento y finalice paulatinamente el entrenamiento.
- Haga pausas de suficiente duración entre los ejercicios y beba bastante.
- Si es principiante no entrene nunca con mucha carga. Aumente lentamente la intensidad del entrenamiento.
- Ejecute todos los ejercicios homogéneamente, no de forma brusca ni rápida.

- Respire uniformemente. Espire con el esfuerzo e inspire al relajar.
- Mantenga una postura correcta mientras realiza el ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Cree un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta los siguientes principios:

- Entre las tandas de ejercicios debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos realizar también estiramientos tras cada entrenamiento.

Calentamiento

Caliente durante suficiente tiempo antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debe repetir el ejercicio en cuestión de 2 a 3 veces.

Musculatura de la nuca

1. Gire despacio la cabeza hacia la izquierda y la derecha. Repita ese movimiento de 4 a 5 veces.
2. Dibuje círculos con la cabeza en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Entrelace las manos detrás de la espalda y llévelas cuidadosamente hacia arriba, unidas. Si inclina el torso hacia delante calienta óptimamente todos los músculos.
2. Dibuje círculos con ambos hombros simultáneamente hacia delante y, tras un minuto, cambie la dirección.
3. Mueva los hombros en dirección a las orejas y deje que los hombros caigan de nuevo hacia abajo.
4. Dibuje círculos hacia delante con el brazo izquierdo y derecho alternando, y al cabo de un minuto, hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de respirar con calma!

Ejercicios propuestos

Con el artículo entrena no solo los músculos de las piernas y las nalgas sino también la coordinación y el sistema cardiovascular. Además, con los movimientos inconscientes o directos de los brazos se entrenan también los músculos de los brazos o abdominales.

A continuación se presentan algunos de los muchos ejercicios.

Nota: El entrenamiento se puede personalizar inclinando o no el artículo. Para mayor claridad, los ángulos de inclinación (excepto -15°) están impresos en el artículo.

Las mancuernas descritas en los ejercicios no están incluidas.

Levantar el torso (fig. G)

Posición de partida

1. Coloque el respaldo con una inclinación de -15° y tumbese sobre el artículo.
2. Lleve las manos detrás de la cabeza con las palmas hacia arriba.
3. Fije los pies debajo del rodillo para pies.

Posición final

4. Tense los abdominales y levante el torso lo máximo que pueda, mientras espira.
5. El cuello se mantiene alineado con la columna y los hombros están bajos. Mantenga brevemente esa posición y vuelva despacio a la posición de partida.
6. Repita el ejercicio 10 veces en 3 tandas. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre las tandas.

Importante: Mantenga la parte superior del cuerpo en tensión mientras realiza el ejercicio.

Press de banco negativo con mancuernas cortas (fig. H)

Posición de partida

1. Coloque el respaldo con una inclinación de -15° y tumbese con la espalda apoyada en el artículo.
2. Fije los pies debajo del rodillo para pies.
3. Agarre la mancuerna corta con el dorso de la mano mirando hacia la cabeza.
4. Los codos están separados 45° del cuerpo y flexionados por debajo de la superficie de apoyo.
5. Las mancuernas están a la altura del pecho.

Posición final

6. Tense los músculos pectorales, abdominales y de los brazos.
7. Levante perpendicularmente las mancuernas a la altura del pecho mientras espira, estirando los codos.
8. Vuelva despacio a la posición de partida y repita el ejercicio 7 veces en tandas de 4. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las tandas.

Importante: durante el ejercicio preste atención a su tensión corporal.

Press de banco plano con mancuernas cortas (fig. I)

Posición de partida

1. Ponga el respaldo en posición horizontal (0°). Tumbese con la espalda sobre el artículo.
2. Fije los pies detrás del rodillo para pies.
3. Agarre la mancuerna corta con el dorso de la mano mirando hacia la cabeza.
4. Los codos están separados 45° del cuerpo y doblados por debajo de la superficie de apoyo. Las mancuernas están a la altura del pecho.

Posición final

5. Tense los músculos pectorales, abdominales y de los brazos.
6. Estire los codos y levante las mancuernas perpendicularmente a la altura de los hombros mientras espira.
7. Vuelva despacio a la posición de partida y repita el ejercicio 7 veces en tandas de 4. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las tandas.

Importante: Durante el ejercicio preste atención a su tensión corporal.

Remo con un brazo en el banco

(fig. J)

Posición de partida

1. Ponga el respaldo en posición horizontal (0°). Póngase sobre el artículo en la posición de 4 patas.
2. Ponga el pie izquierdo al lado del artículo.
3. Agarre la mancuerna con la mano derecha, el dorso mira hacia afuera.
4. Deje que el brazo cuelgue a la derecha, al lado del artículo.
5. El hombro derecho está ligeramente bajado mientras que el izquierdo está apoyado, estable, desplazando el omóplato hacia atrás y abajo.

Posición final

6. Tense los músculos de la espalda y de los brazos.
7. Mientras espira, desplace la mancuerna corta hacia el hombro derecho, flexionando el codo, llevándolo hacia atrás pegado al cuerpo.
8. Vuelva despacio a la posición de partida.
9. Cambie la posición del brazopierna derecho/a e izquierdo/a y repita el ejercicio 6 veces en 4 tandas para cada lado. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre las tandas.

Importante: durante el ejercicio controle la tensión corporal y mantenga el torso recto.

Curl de bíceps sentado (fig. K)

Posición de partida

1. Incline el respaldo 80°.
2. Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo.
3. Fije los pies debajo del rodillo para pies.
4. Agarre la mancuerna corta con el dorso de la mano mirando hacia afuera.
5. Los brazos están estirados y al lado del cuerpo.

Posición final

6. Tense los músculos pectorales y de los brazos.
7. Flexione los codos simultáneamente hasta el tope mientras espira.
8. Permanezca brevemente en esa posición y vuelva despacio a la posición de partida.
9. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre las tandas.

Importante: durante el ejercicio preste atención a su tensión corporal y empuje los omóplatos hacia las nalgas.

Press de banco a 80° con mancuernas cortas (fig. L)

Posición de partida

1. Incline el respaldo 80°.
2. Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo.
3. Fije los pies debajo del rodillo para pies.
4. Agarre las mancuernas cortas con el dorso de la mano mirando hacia atrás. Los codos están separados 45° del cuerpo y doblados por debajo de la superficie de apoyo.
5. Las mancuernas están a la altura del pecho.

Posición final

6. Tense los músculos pectorales y de los brazos.
7. Estire los codos y levante las mancuernas paralelas a las piernas hasta por encima de la cabeza.

8. Permanezca brevemente en esa posición y vuelva despacio a la posición de partida.
9. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las tandas.

Importante: Durante el ejercicio preste atención a su tensión corporal.

Curl de bíceps (fig. M)

Posición de partida

1. Incline el respaldo 80°.
2. Colóquese detrás del artículo, con la pierna izquierda avanzada, apoyada en el soporte inferior.
3. Agarre la mancuerna con la mano derecha, el dorso mira hacia el lateral. El codo está estirado.
4. Flexione el torso ligeramente hacia delante y agarre con la mano izquierda el extremo superior del respaldo.

Posición final

5. Tense los músculos de los brazos.
6. Mientras espira, flexione el codo hasta que el brazo alcance un ángulo recto.
7. Permanezca brevemente en esa posición y vuelva despacio a la posición de partida.
8. Cambie la posición de las piernas y repita el ejercicio 10 veces en tandas de 5. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre las tandas.

Importante: durante el ejercicio preste atención a su tensión corporal. Empuje los omóplatos hacia las nalgas.

Estiramientos

Estire suficientemente después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir los ejercicios correspondientes 3 veces para cada lado durante 30 - 40 segundos.

Musculatura de la nuca

1. Póngase de pie con los músculos relajados.
2. Agarre la cabeza con una mano y tire de ella con suavidad hacia la izquierda y después hacia la derecha. Con ese ejercicio se estiran los músculos laterales del cuello.

Brazos y hombros

1. Póngase de pie, las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Ponga el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha esté entre los omóplatos.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire del codo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Póngase de pie y levante un pie.
2. Dibuje lentamente círculos en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: preste atención a que los muslos estén paralelos y juntos. La pelvis se mueve hacia delante, el torso queda erguido.

Almacenamiento, limpieza

Cuando no lo utilice, guarde el artículo en un lugar seco y limpio, a temperatura ambiente. Límpielo solo con un paño húmedo y después séquelo frotando.

¡IMPORTANTE! No limpie nunca con productos agresivos.

En la cabecera hay dos ruedas en la base. Levante la base por los pies y mueva el artículo con las ruedas para guardarlo.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 388200_2104 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflevér alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredje part.

Leveringsomfang (fig. A)

1 x træningsbænk, skilt ad (1-9)
2 x skrue, M10 x 55 mm (10)
2 x skrue, M8 x 50 mm (11)
2 x skrue, M10 x 20 mm (12)
8 x skrue, M8 x 16 mm (13)
4 x underlagsskive, M10 (14)
2 x underlagsskive, M8 (15)
2 x skruemøtrik, M10 (16)
2 x skruemøtrik, M8 (17)
2 x skruenøgle (18)
1 x kort vejledning

Tekniske data

Længde forned: 1100 mm,
Længde fødder: 370 mm
Højde indtil hynde: 350 mm
Længde hynde i alt: 1250 mm
Bredde hynde: 300 mm (bredeste sted)
Længde bænk: ca. 1280 x 300 x 350 mm
(L x B x H)
Fodrulle: 105 x 450 mm (Ø x L)
Vægt: 19 kg



Fare for at få fingrene i klemme!



Maksimal belastningsevne (brugervægt
130kg + vægte 120kg): 250 kg



Produktionsdato (måned/år): 09/2021
ISO 20957 klasse: H

Anvendelsesområde: Hjemmebrug

Anvendelse efter bestemmelserne

Denne artikel er udviklet til træning af specifikke muskelområder med lange eller korte håndvægte (ikke del af leveringsomfanget). Artiklen er konstrueret til privat anvendelse og er ikke egnet til medicinske eller erhvervsmæssige formål. Artiklen egner sig til indendørs brug.

⚠ Sikkerhedsanvisninger

Fare for personskader!

- Dette produkt kan bruges af personer over 14 år samt af personer med reducerede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og/eller viden, hvis de er under opsyn eller er blevet oplært i brugen af produktet og de farer,

som kan være forbundet med det.

Børn må ikke lege med produktet.

- Spørg din læge til råds, før du begynder træningen. Sørg for, at dit helbred kan klare træningen.
- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har helbredsproblemer.
- Denne artikel er konstrueret til en maksimal kropsvægt på 130 kg. Brug ikke artiklen, hvis din kropsvægt er derover.
- Opbevar brugsanvisningen med øvelsesforslagene inden for rækkevidde.
- Tænk altid på at varme op før træningen, og træn på en måde, der passer til din aktuelle præstationsevne. Hvis du anstrenger dig og træner for meget, er der risiko for alvorlige kvæstelser. I tilfælde af ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks holde op med at træne og kontakte en læge.
- Gravide bør kun træne efter samtale med en læge.
- Artiklen må ikke bruges af mere end én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til terapeutiske formål.
- Der skal være et frit område på ca. 0,6 m til alle sider rundt om træningsområdet (fig. N).
- Træn kun på et fladt, vandret og skridsikkert underlag.
- Brug ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Stands omgående træningen, hvis du bliver svimmel, får hjertebanken osv. og kontakt en læge.
- Artiklen må kun monteres af en voksen, så kvæstelser på grund af forkert håndtering undgås.
- Bemærk, at artiklen først må anvendes efter fuldstændig montering.
- Drik rigeligt under træningen.
- Brug ikke artiklen som opstigningshjælpemiddel eller i stedet for en stige.
- Transportér aldrig artiklen alene over stigninger og andre forhindringer, så skader undgås.

- Undgå at træne, hvis du er træt og ukoncentreret. Træn ikke lige efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde træningen.

- Udluft træningsrummet godt, men undgå træk.

⚠ Vær særlig forsigtig - risiko for at kvæste børn!

- Hold børn på afstand af emballagematerialerne. Der er fare for kvælning!
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke bruges. Børn må ikke opholde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen, da risiko for kvæstelser ellers ikke kan udelukkes.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Gør børn særligt opmærksom på, at artiklen ikke er legetøj.

⚠ Fare på grund af slid

- Kontrollér artiklen for skader eller slid. Artiklen må kun bruges i upåklagelig tilstand! Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slid.
- Brug udelukkende originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og anvendelse af artiklen kan føre til tidligt slid og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre kvæstelser.
- Vær især opmærksom på slid på hynderne.
- Stram regelmæssigt skrueforbindelserne.

Montering

Artiklen skal opstilles af to personer. Vær opmærksom på følsomme gulve! Brug evt. et underlag for at beskytte gulvet.

Monter artiklen som vist på figur B til E.

Afmontering

For at afmontere artiklen skal du gå frem i omvendt rækkefølge.

Anvendelse

Vi anbefaler at lægge et håndklæde på artiklen før træning. Artiklen kan indstilles på flere måder.

Indstilling af sædehynde og fodrulle (fig. E)

Sædehynden (3) og fodrullen (2) kan indstilles på to måder:

1. Træk fikseringsstiften (9) ud.
2. Indstil sædehynden eller fodrullen til den ønskede højde.
3. Sæt fikseringsstiften ind i sædehyndens eller fodrullens fikseringsåbning.
4. Kontrollér, at fikseringsstiften sidder fast.

Indstilling af ryglæn (fig. F)

Ryglænet (6) har syv indstillinger med en hældningsvinkel på -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° til 80°:

1. Løft den øverste ende af ryglænet op, indtil du har nået den ønskede hældningsvinkel.
2. Løft fikseringsstangen (1a) op, og sæt den på udsparringen (1b) for at fiksere den ønskede hældningsvinkel.
3. Kontrollér, at ryglænet sidder fast.

Informationer til træning

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportsfodtøj.
- Varm altid op før træningen, og afslut træningen lidt efter lidt.
- Hold passende lange pauser mellem øvelserne, og drik rigeligt.
- Træn aldrig med for høj belastning, hvis du er begynder. Sæt langsomt træningsintensiteten i vejret.
- Udfør alle øvelser ensartet og ikke hurtigt og i ryk.
- Sørg for at trække vejret roligt. Ånd ud ved anstrengelse og ind, når du slapper af.
- Sørg for korrekt kropsholdning, mens du udfører øvelserne.

Generel planlægning af træning

Udarbejd en træningsplan med øvelsessæt med 6-8 øvelser, som er tilpasset efter dine behov.

Vær opmærksom på følgende grundprincipper:

- Mellem øvelsessættene skal du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne godt op før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler endvidere udstrækning efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

Brug den nødvendige tid til opvarmning før hvert træningsforløb. Efterfølgende beskriver vi nogle enkle øvelser.

Øvelserne skal gentages 2 til 3 gange.

Nakkemusculatur

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej langsomt hovedet i den ene og derefter i den anden retning.

Arme og skuldre

1. Saml hænderne bag skuldrene, og stræk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidig bøjer overkroppen frem, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Bevæg begge skuldre samtidigt fremad i cirkler, og skift retning efter et minut.

3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.

4. Sving skiftevis den venstre og højre arm frem og rundt og efter et minut tilbage og rundt.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret stille og roligt!

Øvelsesforslag

Med artiklen kan du træne ben- og sædemuskulaturen og samtidig koordinationen med hjerte-kredsløbs-systemet. Endvidere trænes arm- og mavemuskulaturen på grund af tilfældige eller målrettede armbevægelser.

Efterfølgende viser vi dig nogle af de mange øvelser.

Bemærk: Træningen kan udføres individuelt, ved at træningsbænken forhøjes. For at du nemmere kan få et overblik er hældningsvinklerne (undtagen -15°) trykt på træningsbænken.

Håndvægtene, som er beskrevet i øvelserne, er ikke del af leveringsomfanget.

Kropshævning (fig. G)

Udgangsstilling

1. Indstil ryglænet til en hældning på -15°, og læg dig på ryggen på bænken.
2. Læg hænderne med håndfladen opad bag hovedet.
3. Hold fødderne under fodrullen.

Slutstilling

4. Spænd mavemusklerne, og hæv overkroppen så meget som muligt, mens du ånder ud.
5. Halsen er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene er nede. Hold denne stilling kort, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10 gange i tre sæt. Hold en pause på ca. 60 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på overkroppens spænding under øvelsen.

Negativ liggende øvelse med korte håndvægte (fig. H)

Udgangsstilling

1. Indstil ryglænet til en hældning på -15°, og læg dig på ryggen på bænken.
2. Hold fødderne under fodrullen.
3. Hold de korte håndvægte, med håndryggen vendt mod hovedet.
4. Albuerne holdes 45° ud fra kroppen under bænken og er bøjeede.
5. Håndvægtene er på højde med brystet.

Slutstilling

6. Spænd bryst-, mave- og armmuskulaturen.
7. Løft håndvægtene lodret op på linje med brystet ved at strække albuerne, mens du ånder ud.
8. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen 7 gange i sæt på 4. Hold en pause på ca. 120 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen.

Liggende øvelse med kort håndvægt (fig. I)

Udgangsstilling

1. Indstil ryglænet i den vandrette stilling (0°). Læg dig på ryggen på bænken.
2. Hold fødderne under fodrullen.
3. Hold de korte håndvægte, med håndryggen vendt mod hovedet.

4. Albuerne holdes 45° ud fra kroppen under bænken og er bøjeede. Håndvægtene er på højde med brystet.

Slutstilling

5. Spænd bryst-, mave- og armmuskulaturen.
6. Stræk albuerne, og løft håndvægtene lodret op til skulderhøjde, mens du ånder ud.
7. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen 7 gange i sæt på 4. Hold en pause på ca. 120 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen.

Roning på bænken med en arm (fig. J)

Udgangsstilling

1. Indstil ryglænet i den vandrette stilling (0°). Læg dig på alle 4 på bænken.
2. Stil den venstre fod ved siden af bænken.
3. Hold håndvægten med højre hånd med håndryggen vendt udad.
4. Lad armen hænge ned til højre ved siden af bænken.
5. Den højre skulder er sænket en smule, mens den venstre støtter stabilt, ved at du skubber skulderbladet nedad.

Slutstilling

6. Spænd ryg- og armmuskulaturen.
7. Ånd ud, og hold den korte håndvægt ved højre skulder, bøj albuen og bevæg armen opad tæt på kroppen indtil lidt over ryggen.
8. Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen.
9. Skift stillingen til højre og venstre arm/ben, og gentag øvelsen 6 gange i sæt af 4 for hver side. Hold en pause på ca. 60 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen, og hold overkroppen lige.

Siddende armbøjninger (fig. K)

Udgangsstilling

1. Stil ryglænet i en hældning på 80°.
2. Sæt dig på bænken med ryggen mod ryglænet.
3. Hold fødderne under fodrullen.
4. Hold den korte håndvægt med håndryggen udad.
5. Armene er strakt og ved siden af kroppen.

Slutstilling

6. Spænd bryst- og armmuskulaturen.
7. Bøj albuerne samtidig med, at du ånder ud.
8. Bliv kort i denne stilling, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
9. Gentag øvelsen 7 gange i sæt på 4. Hold en pause på ca. 90 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen, og skub skulderbladene nedad mod sædet.

80° bænkeøvelse med korte håndvægte (fig. L)

Udgangsstilling

1. Indstil ryglænet med en hældning på 80°.
2. Sæt dig på bænken med ryggen mod ryglænet.
3. Hold fødderne under fodrullen.
4. Hold de korte håndvægte med håndryggen nedad. Albuerne holdes 45° ud fra kroppen under bænken og er bøjeede.
5. Håndvægtene er på højde med brystet.

Slutstilling

6. Spænd bryst- og armmuskulaturen.
7. Stræk armene, og løft håndvægtene over hovedet parallelt med skinnebenene.
8. Bliv kort i denne stilling, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
9. Gentag øvelsen 7 gange i sæt på 4. Hold en pause på ca. 120 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen.

Armbøjninger (fig. M)

Udgangsstilling

1. Indstil ryglænet med en hældning på 80°.
2. Stil dig bag bænken med det venstre ben på understellet.
3. Hold håndvægten med højre hånd med håndryggen vendt til siden. Albuen er strakt.
4. Bøj dig en smule frem med overkroppen, og hold med venstre hånd på den øverste ende af ryglænet.

Slutstilling

5. Spænd armmuskulaturen.
6. Ånd ud, og bøj albuen, indtil armen har en ret vinkel.
7. Bliv kort i denne stilling, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Skift stillingen og armen, og gentag øvelsen 10 gange i sæt på 5. Hold en pause på ca. 90 sekunder mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på din kropsspænding under øvelsen. Skub skulderbladene ned i retning af sædet.

Udstrækning

Efter hvert træningsforløb skal du tage dig god tid til udstrækning. Efterfølgende beskriver vi nogle enkle øvelser.

Øvelserne skal udføres 3 gange for hver side i 30 - 40 sekunder.

Nakkemuskulatur

1. Stå roligt og afslappet.
2. Træk med den ene hånd hovedet blidt til venstre og derefter til højre. Med denne øvelse strækkes halsens sider ud.

Arme og skuldre

1. Stil dig oprejst med knæene bøjet en smule.
2. Hold højre arm bag hovedet, indtil den højre hånd befinder sig mellem skulderbladene.
3. Hold fast i den højre albue med den venstre hånd, og træk den bagud.
4. Skift siderne, og gentag øvelsen.

Benmuskulatur

1. Stil dig oprejst, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler i først den ene og så den anden retning.
3. Skift foden efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at lårene hele tiden er parallelle. Bækkenet skubbes fremad, og overkroppen er oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tørt og rent ved rumtemperatur, når den ikke bruges.

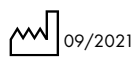
Rengør den kun med en fugtig klud, og tør den derefter af.

VIGTIGT! Rengør aldrig med stærke rengøringsmidler.

Ved hovedenden er der to ruller på understellet. Løft understellet ved at holde i fodenden, og køр artiklen på plads, når den ikke skal bruges.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: HB-10037

IAN 388200_2104

