



STRETCH-BAND RESISTANCE BAND BANDE ÉLASTIQUE

(DE) (AT) (CH)

STRETCH-BAND

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

BANDE ÉLASTIQUE

Notice d'utilisation

(PL)

TAŚMA STRECZOWA DO ĆWICZEŃ

Instrukcję użytkowania

(SK)

NAPÍNACÍ PÁS

Návod na používanie

(DK)

STRETCHBÅND

Brugervejledning

(HU)

EDZŐKÖTÉL

Használati útmutató

(GB) (IE)

RESISTANCE BAND

Instructions for use

(NL) (BE)

STRETCHBAND

Gebbruksaanwijzing

(CZ)

POSILOVACÍ PÁS

Návod k použití

(ES)

CINTA EXTENSORA

Instrucciones de uso

(IT)

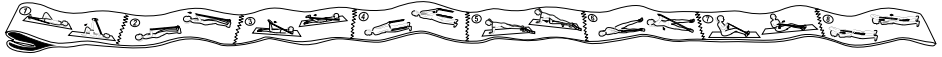
FASCIA ELASTICA

Istruzioni d'uso

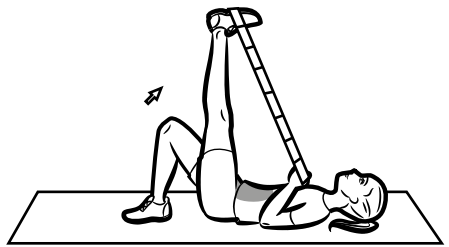
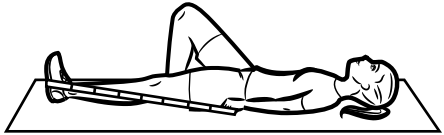
IAN 434727_2304

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

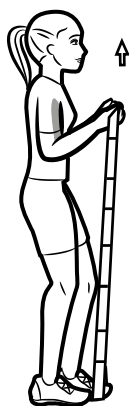
A

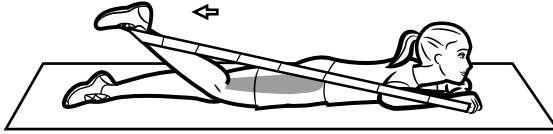
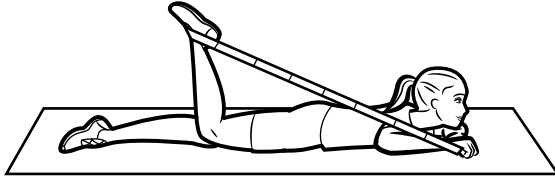
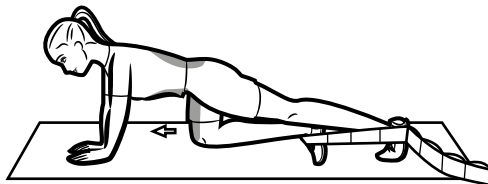
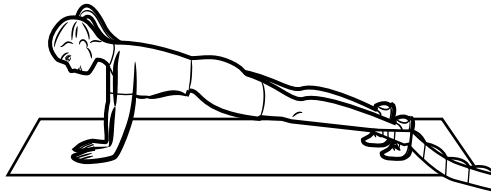


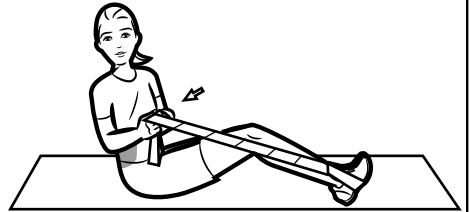
B



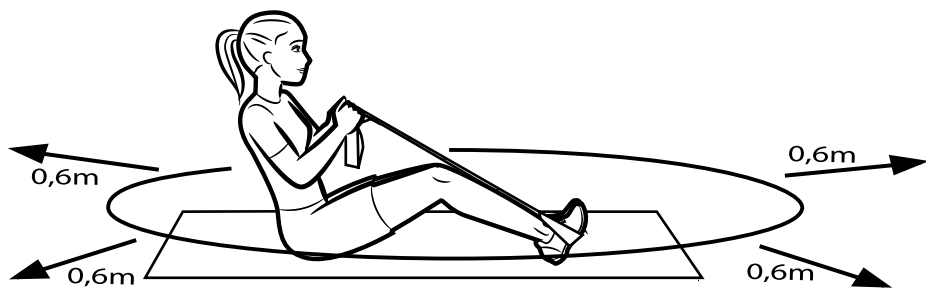
C



D**E****F**

G**H****I**

J



DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Allgemeine Trainingshinweise	10
Zahlen-Markierungen	10
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	10
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

FR BE

Contenu de la livraison	20
Données techniques	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	20
Consignes générales pour l'entraînement	21
Graduations	21
Échauffement	21
Suggestions d'exercices	21
Étirement	24
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	24
Indications concernant la garantie et le service après-vente	24

GB IE

Scope of delivery	15
Technical data	15
Correct use	15
Safety notes	15
General training notes	15
Number markings	16
Warming up	16
Suggested exercises	16
Stretching	18
Storage, cleaning	19
Disposal	19
Notes on the guarantee and service handling	19

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	27
Technische gegevens	27
Voorgeschreven gebruik	27
Veiligheidsinstructies	27
Algemene trainingsinstructies	28
Cijfermarkeringen	28
Opwarmen	28
Oefeningsvoorstellen	28
Stretchen	31
Opslag, reiniging	31
Afvalverwerking	31
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	31

PL

Zakres dostawy	33
Dane techniczne	33
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	33
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	33
Ogólne wskazówki treningowe	34
Oznaczenia liczbowe	34
Rozgrzewka	34
Propozycje ćwiczeń	34
Rozciąganie	37
Przechowywanie, czyszczenie	37
Uwagi odnośnie recyklingu	37
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	38

SK

Rozsah dodávky	44
Technické údaje	44
Použitie v súlade s určením	44
Bezpečnostné pokyny	44
Všeobecné upozornenia k tréningu	45
Číselné značky	45
Rozohriatie	45
Návrhy cvičení	45
Strečing	47
Skladovanie, čistenie	48
Pokyny k likvidácii	48
Pokyny k záruke a priebehu servisu	48

CZ

Rozsah dodávky	39
Technické údaje	39
Použití ke stanovenému účelu	39
Bezpečnostní pokyny	39
Všeobecné tréninkové pokyny	39
Číselná označení	40
Zahřátí	40
Návrhy cviků	40
Protahování	42
Uskladnění, čištění	43
Pokyny k likvidaci	43
Pokyny k záruce a průběhu služby	43

ES

Contenido del suministro	49
Datos técnicos	49
Uso conforme a lo previsto	49
Indicaciones de seguridad	49
Indicaciones generales de entrenamiento	50
Marcas con cifras	50
Calentamiento	50
Ejercicios propuestos	50
Estiramiento	53
Almacenamiento, limpieza	53
Indicaciones para la eliminación	53
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	54

DK

Leveringsomfang	55
Tekniske data	55
Tilsigtet brug	55
Sikkerhedsoplysninger	55
Generelle træningsoplysninger	55
Talmarkeringer	56
Opvarmning	56
Øvelsesforslag	56
Strækning	58
Opbevaring, rengøring	59
Henvisninger vedr. bortskaffelse	59
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	59

HU

A csomag tartalma	66
Műszaki adatok	66
Rendeltetésszerű használat	66
Biztonsági előírások	66
Általános javaslatok az edzéshez	67
Számozás	67
Bemelegítés	67
Gyakorlat javaslatok	67
Nyújtás	70
Tárolás, tisztítás	70
Tudnivalók a hulladékkezelésről	70
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	70

IT

Contenuto della confezione	60
Dati tecnici	60
Utilizzo conforme	60
Avvertenze di sicurezza	60
Avvertenze generali per il training	61
Marche con numeri	61
Riscaldarsi	61
Esercizi proposti	61
Stretching	64
Conservazione, pulizia	64
Smaltimento	64
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	65

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Stretch-Band
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. L 90 x B 4 cm

Größtmögliche Strecklänge 195 cm bei 104 N. Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Stretch-Band wurde als Dehnungshilfe konzipiert und hilft, den Bewegungsradius in Sport und Alltag zu erweitern. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 195 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J.).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Wickeln Sie das Stretch-Band niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Band fest und sicher zu fassen bekommen. Verwenden Sie hierzu die Schlaufen, um zu verhindern, dass Ihnen das Band bei der Übung aus der Hand gleitet.

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

Zahlen-Markierungen (Abb. A)

- Die Zahlen-Markierungen dienen als Unterstützung und Kontrolle während der Dehnübungen. Sie können Ihre Flexibilität dosiert steigern und erkennen, welche Fortschritte Sie bei der Verbesserung des Bewegungsumfanges machen.
- Greifen Sie beispielsweise zu Anfang während einer bestimmten Übung Schlaufe 1 (Abb. B, C, D, F, G, H, I), wurde der Bewegungsumfang verbessert, wenn Sie dieselbe Übung mit dem verkürzten Band in Schlaufe 2 durchführen können.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. B) Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Positionieren Sie Ihren linken Fuß in der letzten Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit Ihrer linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein mit der Schlaufe und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.

Endposition

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.
- Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann.
Die Hand mit dem Ende des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.
- Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
- Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.

Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Bizeps (Abb. C)

Ausgangsposition

- Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Stecken Sie den linken Fuß in die Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest.
- Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90° Winkel nah am Körper.

Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme und die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.

- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

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

Oberschenkelkräftigung (Abb. D)

Ausgangsposition

- Legen Sie sich auf den Bauch, der Spann des rechten Fußes ist dabei in der Schlaufe (1) des Artikels und die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.
- Greifen Sie das andere Ende des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.
- Beugen Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
- Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung in Ihrem rechten Oberschenkel fühlen.
- Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
- Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

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

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

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe.
- Lassen Sie zwischen Ihren Händen die zwei Schlaufen (4, 5) frei. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.

4. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

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

Bergsteiger (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie den rechten Fuß in die erste Schlaufe (1) des Artikels und den linken Fuß in die vierte Schlaufe des Artikels.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

4. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter den Schultern.
6. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
7. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

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

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

Torso Rotator (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Arme sind angewinkelt und die Oberarme liegen seitlich nah am Körper.
2. Der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt, die Knie leicht angewinkelt und die Fersen berühren den Boden.

Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

Trizeps-Dehnung (Abb. I)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie mit Ihrer rechten Hand die letzte Schlaufe (1) des Artikels.
- Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
- Beugen Sie Ihren Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter Ihrem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
- Greifen Sie den Rest des Artikels hinter dem Rücken mit Ihrer linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.

Endposition

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

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 434727_2304

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

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Scope of delivery

- 1 x resistance band
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. length 90 x width 4cm
Maximum stretch length 195cm at 104N.
The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).
Training appliance form A is compliant with DIN 32935.



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

Correct use

The stretch band was designed as a stretching aid and it helps to extend your range of motion in sport and in everyday life or to restore mobility after an injury. The product is designed for private use and is not suitable for commercial purposes.



Safety notes



Risk of injury!

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

- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Do not pull the product beyond the maximum stretch length of 195cm!
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (fig. J).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never wrap the stretch band around your head, neck, or chest.
- The elastomers on the expanders must be protected from solar radiation.



Special care –

Risk of injury for children!

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



Risks from wear

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

General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.

- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

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

Number markings (fig. A)

- The number markings serve to support and control use of the article during the stretching exercises. You can increase your flexibility in stages and see the progress you are making as you improve your mobility.
- For example, if you use loop 1 during a certain exercise (fig.s B, C, D, F, G, H, I) at first, you can carry out the same exercise with the shortened band in loop 2 later, when your mobility has improved.

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

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

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Strengthening deep abdominal muscles (fig. B)

Starting position

1. Lie on your back.
2. Put your left foot in the last loop (1) of the article and hold the other end of the article with your left hand. Both hands are located at your sides.
3. Extend your left leg with the loop and place your other leg next to it at an angle.

End position

4. Tense your stomach muscles.
5. Slowly lift your extended left leg until you feel the stretch in your calf and the back of your thigh muscles.
6. Move the leg that you are stretching as far up as you can while keeping the knee extended. The hand with the end of the article moves with it but your upper arm and elbow stay down, close to your body.
7. Pull on your foot and hold this position for a moment.
8. Slowly lower your leg back down and repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg.

Important: Make sure your body is tensed during the exercise. Hold your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Biceps (fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight across your feet.
2. Insert your left foot into loop (1) of the article and hold the other end of the article with both your hands.
3. Bend your knees slightly and hold your arms close to your body at an angle of 90°.

End position

4. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.

5. Tense your arms and bend your elbows. Only your lower arms move towards your upper arms and your elbows stay close to your side.
6. Keep your stomach tensed and your head as an extension of your spine.
7. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
8. Hold this position for a moment and then extend your elbows back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then carry out the exercise with your other leg.

Important: Carry out the exercise slowly and keep your shoulders down.

Strengthening your thigh muscles (fig. D)

Starting position

1. Lie on your stomach with the instep of your right foot in the loop (1) of the article and your thighs close together.
2. Hold the other end of the article next to your head with your right hand and bend your leg. The other leg is extended next to it.
3. Bend your knee until you can feel the stretch in the front of your thigh.
4. Pull on the band until you feel the stretch in your right thigh.
5. Hold both thighs firmly on the ground and lift your head slightly as an extension of your spine.

End position

6. Tense your buttock and stomach muscles.
7. Slowly lower the leg and hold this position briefly.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry the exercise out with the other leg.

Important: Be sure to carry out the exercise slowly and hold your head as an extension of your spine.

Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the band with both hands behind your back at buttock height.

3. Leave the two loops (4, 5) free between your hands. The backs of your hands are facing away from you.
4. Keep your upper body upright and keep your knees slightly bent.

End position

5. Tense your arm and stomach muscles and lift your arms up as far as possible, away from your body.
6. Extend your elbows and hold your shoulders down. Your head is an extension of your spine.
7. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets.

Important: Please ensure that your upper body remains upright in order to avoid compensatory movements.

Mountain climber (fig. F)

Starting position

1. Insert your right foot into the first loop (1) on the article and your left foot into the fourth loop on the article.
2. Lie in a push up position with your hands on the floor. Your hands are under your shoulders and your elbows are facing slightly outwards. Your feet only touch the floor with the balls of your feet.
3. Keep straight and tense your stomach muscles.

End position

4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Lift one leg and pull it forwards towards your chest. Your elbows are pointing outwards and your hands stay under your shoulders.
6. Lower your leg again and pull the other leg in. Make sure that your upper body stays straight and hold your head as an extension of your spine.
7. Change legs and repeat this exercise 10 - 15 times for three sets.

Important: Always keep your back straight during the exercise.

Strengthening the oblique abdominal muscles (fig. G)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.

2. Insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your hands are on your right thigh and your knees are slightly bent.

End position

3. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
4. Tense your arms and turn your upper body far to the left with your elbows lifted. Your head goes with the movement as if you were looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body and your arms. Your hips stay straight.
5. Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
6. Pull your shoulder blades into your spine and hold your shoulders down.
7. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg to the other side.

Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.

Torso rotator (fig. H)

Starting position

1. Sit on the ground and insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your arms are angled and your upper arms are located at your sides close to your body.
2. Your upper body is bending slightly backwards and your knees are slightly bent with your heels touching the ground.

End position

3. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
4. Tense your arms and turn your entire upper body and your head to the right. Your pelvis stays straight.
5. Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
6. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
7. Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.

8. Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg and to the other side.

Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.

Triceps stretch (fig. I)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the last loop (1) on the article with your right hand.
3. Bend your knees slightly and hold your upper body upright.
4. Bend your elbows and pass the article along the back of your head so that it runs up your back. The backs of your hands are facing away from you.
5. Hold the rest of the article behind your back with your left hand. Your palm is facing away from you.

End position

6. Pull your right elbow backwards with your left hand.
7. Hold this position briefly and then return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other arm.

Important: Hold the arm that you are stretching close to the side of your head.

Stretching

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

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.

2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

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

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

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

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

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

IAN: 434727_2304



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk



Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

- 1 bande élastique
- 1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions : L 90 x l 4 cm env.

Longueur maximale du circuit : 195 cm sur 104 N.

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

Appareil d'entraînement de forme A conforme à la norme DIN 32935.



Date de fabrication (mois/année) :
07/2023

Utilisation conforme

L'élastique d'étirement, conçu comme accessoire d'étirement, aide à élargir le rayon des mouvements au sport et au quotidien ou à le recréer après des blessures. Ce article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.

Consignes de sécurité

Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.

En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Le article d'entraînement ne doivent aller au-delà de la longueur d'étirement maximale de 195 cm !
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. J).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Ne jamais enrouler l'élastique d'étirement autour de la tête, du cou ou du thorax.
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.

Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !

Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !
- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.

- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.
- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.

Graduations (fig. A)

- Les graduations servent d'aide et de contrôle pendant les exercices d'étirement. Vous pouvez augmenter progressivement votre souplesse et identifier les progrès que vous faites pour améliorer l'amplitude de mouvement.
- Par exemple au début, pendant un exercice donné, attrapez le passant 1 (figures B, C, D, F, G, H, I). L'amplitude de mouvement aura été améliorée si vous pouvez effectuer ce même exercice avec la bande raccourcie au passant 2.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
4. À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

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

Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. B)

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Placez votre pied gauche dans le dernier passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec votre main gauche. Les deux mains se trouvent de chaque côté du corps.
3. Tendez la jambe gauche avec le passant et posez l'autre jambe pliée à côté.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Soulevez lentement la jambe gauche tendue jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet et dans les muscles arrière de la cuisse.
6. Amenez la jambe à étirer vers le haut jusqu'à ce que le genou puisse rester tendu. La main tenant l'extrémité de l'article accompagne le mouvement, mais le haut du bras et le coude restent au sol, près du corps.
7. Tirez le pied et restez un moment dans cette position.

8. Reposez lentement la jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : veillez à ce que le corps reste tendu pendant l'exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules basses.

Biceps (fig. C)

Position de départ

1. Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Placez le pied gauche dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains.
3. Pliez légèrement les genoux et tenez les bras à 90 ° près du corps.

Position finale

4. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
5. Contractez les bras et pliez les coudes. Seuls les avant-bras se déplacent vers le haut des bras et les coudes restent collés au corps.
6. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
8. Restez un moment dans cette position, puis tendez de nouveau les coudes en position initiale.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez les épaules basses.

Renforcement des cuisses (fig. D)

Position de départ

1. Placez-vous sur le ventre, le cou-de-pied droit se trouve alors dans le passant (1) de l'article et les cuisses sont serrées l'une contre l'autre.
2. Attrapez l'autre extrémité de l'article près de la tête avec la main droite et pliez la jambe. L'autre jambe est tendue à côté.
3. Pliez le genou jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans l'avant de la cuisse.
4. Tirez sur l'élastique jusqu'à ce que l'étirement se ressente dans la cuisse droite.

5. Maintenez les deux cuisses fermement sur le sol et soulevez légèrement la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les fessiers et les abdominaux.
7. Reposez lentement la jambe et restez un court moment dans cette position.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : veillez à effectuer l'exercice lentement et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Étirement du thorax et des biceps avec mobilisation simultanée des omoplates (fig. E)

Position de départ

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Tenez l'élastique avec les deux mains derrière le dos à hauteur des fessiers.
3. Laissez deux passants (4, 5) de libre entre vos mains. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
4. Redressez le buste et gardez les articulations du genou légèrement pliées.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et abdominaux et levez les bras aussi loin que possible vers le haut, à l'opposé du corps.
6. Tendez les coudes et gardez les épaules basses. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que le buste reste droit afin d'éviter des faux mouvements.

L'alpiniste (fig. F)

Position de départ

1. Placez le pied droit dans le premier passant (1) de l'article et le pied gauche dans le quatrième passant de l'article.

- Placez-vous en position de pompes avec les mains sur le sol.
Les mains se trouvent en dessous des épaules et les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
- Tenez-vous droit et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

- Contractez les fessiers et les abdominaux.
- Levez une jambe et tirez-la vers vous, vers le thorax. Les coudes sont tournés vers l'extérieur et les mains restent en dessous des épaules.
- Redescendez la jambe et tirez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le buste droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Changez de jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez toujours le dos droit pendant l'exercice.

Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. G)

Position de départ

- Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
- Placez le pied droit dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les mains se trouvent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement pliés.

Position finale

- Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
- Tendez les bras et tournez le buste avec les coudes relevés loin vers la gauche. La tête accompagne le mouvement comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Veillez à ce que seul le buste se déplace avec les bras. Le bassin reste droit.
- Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
- Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.

- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

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

Rotation du buste (fig. H)

Position de départ

- Asseyez-vous sur le sol et placez le pied droit dans le passant (1) de l'article. Tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont pliés et le haut des bras est sur le côté près du corps.
- Le buste est légèrement penché vers l'arrière, les genoux sont légèrement pliés et les talons touchent le sol.

Position finale

- Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
- Contractez les bras et tournez l'ensemble du buste et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
- Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
- Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.
- Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

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

Éirement des triceps (fig. I)

Position de départ

- Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
- Avec la main droite, tenez le dernier passant (1) de l'article.
- Pliez légèrement les articulations des genoux et redressez le buste.
- Pliez le coude et amenez l'article derrière la tête, de sorte qu'il se trouve le long du dos. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
- Attrapez le reste de l'article derrière le dos avec la main gauche. La paume de la main est tournée à votre opposé.

Position finale

6. De la main gauche, tirez le coude droit vers l'arrière.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre bras.

Important : gardez le bras à étirer très près de la tête.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Stockage, nettoyage

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

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

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

Mise au rebut



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



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

*** Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 434727_2304

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

In het leveringspakket inbegrepen

1 x stretchband

1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: ca. l 90 x b 4 cm

Maximale streklengte 195 cm bij 104 N.

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

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Productiedatum (maand/jaar):
07/2023

Voorgeschreven gebruik

De stretchband werd ontworpen als hulpmiddel bij het stretchen en helpt om de bewegingsradius bij het sporten en in het leven van alledag te verruimen of na blessures te herstellen. Het artikel werd ontwikkeld voor privégebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.



Veiligheidsinstructies



Gevaar voor blessures!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen te trainen
Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.

Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreekt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon gelijktijdig gebruikt worden.
- Trek de artikel niet verder dan de maximale streklengte van 195 cm uit!
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J).
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Wikkel de stretchband nooit rond hoofd, hals of borstkas.
- De elastische band van de expander beschermt tegen zonnestralen.



Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

- Laat kinderen dit artikel niet zonder toezicht gebruiken. Vestig de aandacht op het correcte gebruik van het trainingsinstrument en blijf toezicht uitoefenen. Sta het gebruik uitsluitend toe indien de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is dit artikel niet geschikt.



Gevaar door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en gebruikmaking van het artikel kan tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Algemene trainingsinstructies

- De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Het stretchen kan onaangenaam aanvoelen, maar mag nooit pijnlijk zijn.
- Let erop dat u de band stevig en veilig kunt vastgrijpen. Gebruik hiervoor de lussen om te verhinderen dat de band tijdens de oefening uit uw hand glijdt.

Stretch elke kant drie tot vier keer en dit telkens 30 tot 40 seconden lang.

Cijfermarkeringen (afb. A)

- De cijfermarkeringen dienen ter ondersteuning en controle tijdens de stretchoefeningen. U kunt uw flexibiliteit gedoseerd doen toenemen en vaststellen, welke vooruitgang u bij de verbetering van het geheel aan bewegingen boekt.
- Indien u bijvoorbeeld in het begin tijdens een bepaalde oefening lus 1 (afb. B, C, D, F, G; H, I) vastgrijpt, werd het geheel aan bewegingen verbeterd als u dezelfde oefening met de verkorte band in lus 2 kunt doen.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

Versteviging van de onderste buikspieren (afb. B)

Beginpositie

1. Ga op uw rug liggen.
2. Positioneer uw linkervoet in de laatste lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met uw linkerhand vast. Beide handen liggen zijdelings naast uw lichaam.
3. Strek uw linkerbeen met de lus en zet uw andere been gebogen daarnaast neer.

Eindpositie

4. Span uw buikspieren aan.
5. Breng uw linkerbeen langzaam gestrekt omhoog totdat u het stretchen in uw kuit en de achterste dijbeenspieren gewaarwordt.
6. Breng het te stretchen been zodanig ver omhoog, dat uw knie gestrekt kan blijven. De hand met het uiteinde van het artikel gaat mee, maar uw bovenarm en uw elleboog blijven dicht tegen het lichaam beneden.
7. Trek uw voet aan en blijf even in deze positie.
8. Leg uw been langzaam weer neer en herhaal de oefening 10-15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: let tijdens de oefening op lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en uw schouders beneden.

Biceps (afb. C)

Beginpositie

1. Zet uw voeten bekenbreed uit elkaar en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Steek uw linkervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast.
3. Buig uw knieën lichtjes en houd uw armen in een hoek van 90° dicht tegen uw lichaam.

Eindpositie

4. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
5. Span uw armen aan en buig uw ellebogen. Alleen de onderarmen bewegen in de richting van uw bovenarmen en uw ellebogen blijven daarbij dicht tegen uw lichaam.
6. Handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
8. Blijf even in deze positie en strek dan weer uw ellebogen tot in de beginpositie.
9. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: doe de oefening langzaam en houd uw schouders beneden.

Versteving van de dijbenen (afb. D)

Beginpositie

1. Ga op uw buik liggen, de wreef van uw rechtervoet bevindt zich daarbij in de lus (1) van het artikel en de dijbenen liggen dicht naast elkaar.
2. Grijp het andere uiteinde van het artikel naast uw hoofd met de rechterhand vast en buig uw been. Het andere been ligt uitgestrekt daarnaast.
3. Buig uw knie zodanig totdat u het stretchen in het voorste dijbeen gewaarwordt.
4. Trek aan de band totdat u het stretchen in uw rechterdijbeen voelt.
5. Houd beide dijbenen vast op de grond en breng uw hoofd lichtjes omhoog, in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

6. Span uw zitvlak buikspieren aan.

7. Leg uw been langzaam neer en blijf even in deze positie.

8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: let erop dat u de oefening langzaam doet en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Stretchen van borstkas en biceps met gelijktijdige mobilisatie van de schouderbladen (afb. E)

Beginpositie

1. Ga bekenbreed staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd de band met beide handen achter uw rug ter hoogte van uw zitvlak.
3. Laat tussen uw handen de twee lussen (4, 5) vrij. De handruggen wijzen van u weg.
4. Breng uw bovenlichaam overeind en houd uw kniegewrichten lichtjes gebogen.

Eindpositie

5. Span uw armen buikspieren aan en breng uw armen zover mogelijk omhoog, weg van uw lichaam.
6. Strek uw ellebogen en houd uw schouders laag. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam rechtop blijft om uitwijkende bewegingen te vermijden.

Bergbeklimmer (afb. F)

Beginpositie

1. Steek uw rechtervoet in de eerste lus (1) van het artikel en uw linkervoet in de vierde lus van het artikel.
2. Ga in ligsteunpositie met uw handen op de grond liggen. Uw handen bevinden zich onder uw schouders en uw ellebogen wijzen lichtjes naar buiten. Uw voeten raken de grond alleen met de bal van de voeten.
3. Blijf een rechte houding aannemen en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

4. Span uw zitvlakken buikspieren aan.
5. Breng één been omhoog en trek het naar voren tot aan uw borstkas. Ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder uw schouders.
6. Laat uw been weer zakken en trek het andere been naar u toe. Let erop, met het bovenlichaam recht te blijven en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom te houden.
7. Wissel van been en herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug recht altijd tijdens de oefening.

Versteving van de schuine buikspieren (afb. G)

Beginpositie

1. Zet uw voeten bekkenbreed uit elkaar en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Steek uw rechtervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast. Uw handen liggen op uw rechterdijbeen en uw knieën zijn lichtjes gebogen.

Eindpositie

3. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Span uw armen aan en draai uw bovenlichaam met omhoog gebrachte ellebogen ver naar links. Uw hoofd gaat daarbij mee alsof u over uw linkerschouder zou kijken. Let erop dat u alleen uw bovenlichaam met uw armen beweegt. Uw bekken blijft recht.
5. Handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been naar de andere kant.

Belangrijk: doe deze oefening langzaam en laat uw bekken daarbij recht.

Torso rotator (afb. H)

Beginpositie

1. Ga op de grond zitten en steek uw rechtervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast. Uw armen zijn gebogen en uw bovenarmen liggen zijdelings dicht tegen het lichaam.
2. Uw bovenlichaam is lichtjes naar achter gebogen, uw knieën zijn lichtjes gebogen en uw hielen raken de grond.

Eindpositie

3. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Span uw armen aan en draai heel uw bovenlichaam en uw hoofd naar rechts. Uw bekken blijft recht.
5. Handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been naar de andere kant.

Belangrijk: doe deze oefening langzaam en laat uw bekken daarbij recht.

Stretchen van de triceps (afb. I)

Beginpositie

1. Ga bekkenbreed staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd met uw rechterhand de laatste lus (1) van het artikel vast.
3. Buig lichtjes uw kniegewrichten en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Buig uw ellebogen en leid het artikel langs uw hoofd, zodat het achter uw rug doorloopt. De handrug wijst van u weg.
5. Grijp de rest van het artikel achter uw rug met uw linkerhand vast. Uw handpalm wijst van u weg.

Eindpositie

6. Trek met uw linkerhand uw rechterelleboog naar achter.
7. Blijf even in deze positie en ga dan weer naar de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met de andere arm.

Belangrijk: houd de te stretchen arm dicht naast uw hoofd.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant à 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkan-ten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouder-bladen ligt.
3. Grijp met uw linkerhand uw rechter elleboog vast en trek deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en haal één voet van de grond weg.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken schuift naar voren, uw bovenlicham blijft rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn. Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

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

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

IAN: 434727_2304

- ⓁⓁ Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be
- ⓁⓁ Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkownika należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

- 1 x taśma streczowa do ćwiczeń
- 1 x instrukcję użytkownika

Dane techniczne

Wymiary: ok. dł. 90 x szer. 4 cm
Długość przy maksymalnym rozciągnięciu:
195 cm przy 104 N.
Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20% (+/-).
Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.



Data produkcji (miesiąc/rok):
07/2023

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Taśma do ćwiczeń została zaprojektowana jako przyrząd do rozciągania i pomaga poprawiać sprawność ruchową w sporcie i na co dzień lub przywracać ją po odniesieniu obrażeń. Produkt przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.



Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa




Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.

- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Instrukcję użytkownika wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Kobiety w ciąży mogą trenować wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- Artykuł może być używany tylko przez jedną osobę w tym samym czasie.
- Produkt nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 195 cm!
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. J).
- Ćwicz tylko na równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używaj przyrządu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Taśmy do ćwiczeń nie wolno nigdy owijać wokół głowy, szyi czy klatki piersiowej.
- Chronić elementy z elastomeru przed działaniem promieni słonecznych.



Zachowaj ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Nie wolno pozwalać dzieciom na używanie przyrządu bez nadzoru. Należy udzielić im wskazówek odnośnie poprawnego użycia przyrządu treningowego i zapewnić nadzór. Na korzystanie z przyrządu można pozwolić tylko wtedy, gdy umysłowy i fizyczny rozwój dziecka na to pozwala. Artykuł nie jest przeznaczony do zabawy.
-  **Niebezpieczeństwo wskutek zużycia**
- Artykuł może być używany tylko w stanie nienagannym. Sprawdź artykuł przed każdym użyciem pod względem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo ćwiczeń z przyrządem jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń nie wolno go używać.

- Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie, co może być powodem obrażeń.

Ogólne wskazówki treningowe

- Poniższe ćwiczenia są tylko ćwiczeniami przykładowymi. Pozostałe ćwiczenia można znaleźć w odpowiedniej literaturze specjalistycznej.
- Przed każdym treningiem przeprowadź odpowiednią rozgrzewkę.
- Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli jesteś chory lub źle się czujesz.
- Jeśli istnieje taka możliwość, poprawne wykonanie ćwiczeń po raz pierwszy powinien zademonstrować doświadczony fizjoterapeuta.
- Ćwiczenia wykonuj tak długo, dopóki czujesz się dobrze lub tak długo, dopóki ćwiczenie potrafisz wykonać poprawnie.
- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Rozciąganie może być odczuwane jako nieprzyjemne, ale nie może być bolesne.
- Zwróć uwagę, aby chwycić taśmę mocno i w sposób bezpieczny. Użyj w tym celu pętli, aby zapobiec wyslizgnięciu się taśmy z ręki podczas wykonywania ćwiczenia.

Rozciągnij każdą ze stron trzy, cztery razy po 30 do 40 sekund.

Oznaczenia liczbowe (rys. A)

- Oznaczenia liczbowe ułatwiają kontrolę podczas wykonywania ćwiczeń rozciągających. Elastyczność można zwiększać stopniowo i rozpoznać, jakie postępy robi się odnośnie poprawy zakresu ruchowego.
- Jeśli przykładowo na początku podczas określonego ćwiczenia chwytasz pętlę 1 (rys. B, C, D, F, G, H, I), to uznaje się, że zakres ruchowy został poprawiony, jeśli możesz wykonać to samo ćwiczenie ze skróconą taśmą 2.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

Ręce i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia obydwoma barkami jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść barki ponownie w dół.
4. Wykonaj na przemian krążenie lewej i prawej ręki do przodu, a po minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddychaniu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono niektóre z wielu ćwiczeń.

Wzmacnianie mięśni głębokich brzucha (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na plecach.
2. Umieść lewą stopę w ostatniej pętli (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu w lewej dłoni. Obydwie dłonie leżą z boku tuż obok ciała.
3. Wyprostuj lewą nogę wraz z pętlą i postaw drugą nogę obok ugiętą w kolanie.

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie brzucha.
5. Podnoś powoli wyprostowaną lewą nogę do góry, aż poczujesz rozciąganie w łydce i tylnych mięśniach uda.

6. Podnieś rozciąganą nogę na tyle daleko do góry, aby kolano mogło być wyprostowane. Dłoń przesuwa się wraz z końcem artykułu, ale ramię i łokieć pozostają na dole blisko przy ciele.
7. Podnieś stopę do góry i pozostań przez chwilę w tej pozycji.
8. Połóż ponownie powoli nogę i wykonaj ćwiczenie w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem, a barki opuszczone.

Biceps (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Rozstaw stopy na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Włóż lewą stopę w pętlę (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu w obydwu dłoniach.
3. Ugnij lekko kolana i trzymaj ręce blisko ciała ugięte pod kątem prostym (90°).

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj tułów.
5. Napnij mięśnie rąk i ugnij ręce w łokciach. Tylko przedramiona poruszają się w kierunku ramion a łokcie pozostają przy tym blisko ciała.
6. Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.
7. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i utrzymuj barki w pozycji opuszczonej.
8. Pozostań krótko w tej pozycji i wyprostuj następnie ponownie łokcie wracając do pozycji wyjściowej.
9. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli i ramiona w pozycji opuszczonej.

Wzmacnianie mięśni ud (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na brzuchu, grzbiet prawej stopy jest w tej chwili w pętli (1) artykułu a uda leżą ściśle blisko siebie.
2. Chwyć drugi koniec artykułu tuż obok głowy prawą dłonią i ugnij nogę. Druga noga jest wyprostowana i spoczywa tuż obok.
3. Ugnij kolana na tyle mocno, aż poczujesz rozciąganie w przedniej części uda.
4. Pociągnij za taśmę na tyle daleko, aż poczujesz rozciąganie w prawym udzie.
5. Utrzymuj obydwa uda mocno na podłodze i podnieś lekko głowę, będącą przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

6. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
7. Połóż powoli nogę i pozostań przez chwilę w tej pozycji.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: Zwróć uwagę na powolne wykonywanie ćwiczenia i utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem.

Rozciąganie mięśni piersiowych i bicepsa z równomierną mobilizacją łopatek (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Ustaw nogi na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Trzymaj taśmę obydwoma dłońmi za plecami na wysokości pośladków.
3. Pozostaw pomiędzy dłońmi dwie wolne pętle (4, 5). Grzbiety dłoni skierowane są na zewnątrz patrząc od osoby ćwiczącej.
4. Wyprostuj tułów i utrzymuj stawy kolanowe lekko ugięte.

Pozycja końcowa

5. Napnij mięśnie rąk i brzucha i podnieś ręce tak wysoko do góry, jak to tylko możliwe, w kierunku od siebie.
6. Wyprostuj łokcie i utrzymuj barki nisko. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i następnie przejdź powoli do pozycji wyjściowej.

8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Zwróć uwagę, aby tułów był wyprostowany, żeby uniknąć ruchów wyrównawczych.

Wspinaczka górską (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Włóż prawą stopę w pierwszą pętlę (1) artykułu a lewą stopę w czwartą pętlę artykułu.
2. Zajmij pozycję jak do pompek opierając dłonie na podłodze. Dłonie znajdują się pod barkami a łokcie skierowane są lekko na zewnątrz. Stopy opierają się o podłogę tylko na przedstopiu.
3. Stań w pozycji wyprostowanej i napnij mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
5. Podnieś nogę i dociągnij ją do siebie do przodu w kierunku klatki piersiowej. Łokcie skierowane są na zewnątrz a dłonie pozostają pod barkami.
6. Opuść ponownie nogę i dociągnij do siebie drugą. Zwróć uwagę, aby tułów był ciągle wyprostowany a głowa tworzyła przedłużenie kręgosłupa.
7. Zmień nogi i wykonaj ćwiczenie w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj plecy podczas tego ćwiczenia zawsze w pozycji wyprostowanej.

Wzmacnianie mięśni poprzecznych brzucha (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Rozstaw stopy na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Włóż prawą stopę w pętlę (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu w obydwu dłoniach. Dłonie leżą na prawym udzie a kolana są lekko ugięte.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj tułów.

4. Napnij mięśnie rąk i przekręć tułów z podniesionymi łokciami jak najdalej w lewą stronę. Głowa podąża za ruchem, tak jakbyś patrzył przez swoje lewe ramię. Zwróć uwagę, aby za ruchem rąk przesuwiał się wyłącznie tułów. Miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.

5. Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.

6. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i utrzymuj barki nisko.

7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź następnie powoli do pozycji wyjściowej.

8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie w drugą stronę zakładając taśmę na drugą nogę.

Ważne: Ćwiczenie wykonuj powoli i utrzymuj miednicę w pozycji wyprostowanej.

Skręty tułowia (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Usiądź na podłodze i włóż prawą stopę w pętlę (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu obydwoma dłońmi. Ręce są ugięte a ramiona znajdują się z boku tuż blisko ciała.
2. Tułów jest lekko odchylony do tyłu, kolana lekko ugięte a pięty dotykają podłogi.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj tułów.
4. Napnij mięśnie rąk i przekręć cały tułów i głowę w prawą stronę. Miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.
5. Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.
6. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i utrzymuj barki nisko.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź następnie powoli do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie w drugą stronę zakładając taśmę na drugą nogę.

Ważne: Ćwiczenie wykonuj powoli i utrzymuj miednicę w pozycji wyprostowanej.

Rozciąganie tricepsa (rys. 1)

Pozycja wyjściowa

1. Ustaw nogi na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Trzymaj prawą dłoń ostatnią pętlę (1) artykułu.
3. Ugnij lekko nogi w kolanach i wyprostuj tułów.
4. Ugnij łokieć i poprowadź artykuł wzdłuż za głowę w taki sposób, aby przechodził on za plecami. Grzbiet dłoni skierowany jest na zewnątrz.
5. Chwyć pozostałą część artykułu lewą dłonią tuż za plecami. Wnętrze dłoni skierowane jest na zewnątrz.

Pozycja końcowa

6. Pociągnij lewą dłonią prawy łokieć do tyłu.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą ręką.

Ważne: Utrzymuj rozciąganą rękę tuż obok głowy.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń.

Ćwiczenia powinny być wykonywane każde po 3 razy na jedną stronę po 15-30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w pozycji rozluźnionej. Pociągnij łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolano-we są lekko ugięte.
2. Przeciągnij prawą rękę za głowę, aż znajdzie się ona między łopatkami.
3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań prosto i unieś stopę nad podłogą.
2. Wykonaj nią ruchy okrężne najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
3. Po chwili zmień stopę.

Ważne: Zwróć uwagę, aby uda znajdowały się równoległe do siebie. Miednicy nie wysuwać do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 434727_2304

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Rozsah dodávky

1 x posilovací pás

1 x návod k použití

Technické údaje

Míry: cca d 90 x š 4 cm

Maximální délka dráhy 195 cm při 104 N.

Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě

DIN 32935.



Datum výroby (měsíc/rok):

07/2023

Použití ke stanovenému účelu

Napínací pás byl koncipován jako pomůcka k protahování a pomáhá rozšířit rádius pohybu při sportování a v každodenním životě nebo obnovit rádius pohybu po úrazech. Produkt je koncipován k použití v privátní sféře a není vhodný pro medicínské a podnikatelské účely.



Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí úrazu!

- Poradte se se svým lékařem před tím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste zdravotně způsobilí pro trénink.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli, a trénujte podle svého aktuálního stavu výkonnosti. Při příliš velkém úsilí a přetřevenání hrozí těžké úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a spojte se se svým lékařem.
- Návod k použití se zadáním cvikům uchovávejte stále po ruce.

- Těhotné by měly provádět trénink pouze po poradě se svým lékařem.
- Výrobek smí v daném okamžiku používat pouze jedna osoba.
- Výrobek se nesmí natáhnout více než je maximální délka roztažení 195 cm!
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. J).
- Trénujte pouze na plochém a nesmekavém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů a různých stupínků.
- Napínací pás si nikdy neomotávejte kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.



Zvláštní omezitelnost – nebezpečí úrazu dětí!

- Nedovolte dětem používat tento výrobek bez dozoru. Upozorněte je na správné používání tréninkového nástroje a zachovejte si nad nimi dohled. Používání dovoďte pouze tehdy, jestliže to připouští duševní a tělesný vývoj dětí. Jako hračka není tento výrobek vhodný.



Nebezpečí z opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v doko nalém stavu. Před každým použitím výrobek překontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškozeních již nesmíte výrobek používat.
- Používejte výlučně originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné ukládání a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek úrazy.

Všeobecné tréninkové pokyny

- Následující cviky představují pouze určitý výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.
- Před každým tréninkem se dobře zahřejte.
- Netrénujte, pokud se cítíte nemocní nebo je Vám nevolno.
- Podle možnosti si nechte poprvé předvést správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.

- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se dobře cítíte, resp. tak dlouho, dokud cvik provádíte správně.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Napínání může být pociťováno nepříjemně, nikdy ale nesmí být bolestivé.
- Dbejte na to, abyste pás uchopili pevně a bezpečně. Používejte k tomu poutka, abyste zabránili tomu, že Vám pás při cvičení vyklouzne z ruky.

Napínejte každou stranu tři až čtyři krát pokudé 30 až 40 sekund.

Číselná označení (obr. A)

- Číselná označení slouží na podporu a kontrolu během cviků napínání. Svoji pružnost můžete v dávkách stupňovat a tak zjišťovat, jaké pokroky děláte při zlepšování rozsahu svých pohybů.
- Pokud například na počátku určitého cviku uchopíte poutko 1 (obr. B, C, D, F, G, H, I), rozsah Vašich pohybů se zlepšil, pokud dokážete ty samé cviky provádět se zkráceným pásem v poutku 2.

Zahřátí

Před každým tréninkem si najděte dostatek času na zahřátí. Dále pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3 krát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4-5 krát.
2. Hlavou kroužíte pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Ruce zkřížte za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom nakloníte trup těla dopředu, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny kroužíte současně dopředu a po minutě směr pohybu vystřídejte.
3. Vytahujte ramena směrem k uším a pak ramena opět spusťte dolů.
4. Kroužíte střídavě levou a pravou paží vpřed a po jedné minutě vzad.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Návrhy cviků

Dále Vám představíme několik z mnoha cviků.

Hlubkové posilování břišního svalstva (obr. B)

Výchozí poloha

1. Lehnete si na záda.
2. Umístíte levé chodidlo do posledního poutka (1) výrobku a druhý konec výrobku držte pevně levourukou. Obě ruce leží po stranách vedle těla.
3. Natáhněte levou nohu s poutkem a druhou nohu položte pokrčenou vedle ní.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svalstvo.
5. Pomalu zvedejte nataženou levou nohu, až cítíte napětí v lýtku a v zadních stehenních svalech.
6. Napínanou nohu vytahujte tak dlouho nahoru, dokud koleno může zůstat natažené. Ruka s koncem výrobku se pohybuje souběžně, ale nadloktí a loket zůstávají dole blízko těla.
7. Natáhněte chodidlo a zůstaňte okamžik v této poloze.
8. Nohu opět pomalu položte a cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou.

Důležité upozornění: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a ramena dole.

Biceps (obr. C)

Výchozí poloha

1. Postavte chodidla od sebe v šířce pánve a chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Strčte levé chodidlo do poutka (1) výrobku a držte druhý konec výrobku pevně oběma rukama.
3. Lehce ohněte kolena a paže udržujte v úhlu 90° u těla.

Konečná poloha

4. Napněte svalstvo paží a pánve a napřimte trup.
5. Napněte paže a ohněte lokty. Pouze předloktí se pohybují směrem k nadloktí a lokty přitom zůstávají těsně u těla.
6. Držte průběžně napnutí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.

7. Přitáhněte lopatky k páteři a ramena udržte dole.
8. Okamžik zůstaňte v této poloze a potom natáhněte lokty znovu do výchozí polohy.
9. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou.

Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu a ramena udržte dole.

Posilování stehen (obr. D)

Výchozí poloha

1. Lehnete si na břicho, nárt pravé nohy je přitom v poutku (1) výrobku a stehna leží těsně vedle sebe.
2. Uchopte druhý konec výrobku vedle hlavy pravou rukou a ohněte nohu. Druhá noha leží natažena vedle.
3. Ohněte koleno natolik, až ucítíte pnutí v předním stehně.
4. Táhněte za pás, až budete cítit pnutí ve pravém stehně.
5. Držte obě stehna pevně na zemi a lehce nadzvedněte hlavu, v prodloužení páteře.

Konečná poloha

6. Napněte sedací a břišní svalstvo.
7. Nohu pomalu pokládejte a krátce setrvejte v této poloze.
8. Cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou.

Důležité upozornění: Dbejte na pomalé provádění cviku a hlavu udržte v prodloužení páteře.

Roztahování prsou a bicepsu se současnou mobilizací lopatek (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpříma na šířku pánve a chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Držte pás oběma rukama za zády ve výši pánve.
3. Mezi rukama nechte dvě poutka (4, 5) volná. Hřbety rukou směřují od Vás ven.
4. Napřimte trup a kolenní klouby mějte lehce ohnuté.

Konečná poloha

5. Napněte svalstvo paží a břicha a zvedejte paže co nejvíce nahoru od těla.
6. Natáhněte lokty a ramena mějte spuštěná. Hlava je v prodloužení páteře.

7. Setrvejte krátce v této poloze a pak se pomalu vraťte opět do výchozí polohy.

8. Cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby trup zůstal zpříma k vyloučení bočních pohybů.

Horolezec (obr. F)

Výchozí poloha

1. Nasťte pravé chodidlo do prvního poutka (1) výrobku a levé chodidlo do čtvrtého poutka výrobku.
2. Položte se do polohy v podporu ležmo s rukama na zemi. Ruce se nachází pod rameny a lokty ukazují lehce ven. Nohy se dotýkají země pouze bříšky.
3. Udržte se v rovině a napněte své břišní svaly.

Konečná poloha

4. Napněte sedací a břišní svalstvo.
5. Nadzvedněte jednu nohu a přitahujte ji k sobě dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
6. Nohu znovu spusťte a přitahujte k sobě druhou nohu. Dbejte na to, aby trup zůstal rovný a hlavu jste drželi v prodloužení páteře.
7. Nohy střídějte a opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Záda udržte během cvičení stále rovná.

Posilování příčného břišního svalstva (obr. G)

Výchozí poloha

1. Postavte chodidla od sebe v šířce pánve a svá chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Nasťte pravé chodidlo do poutka (1) výrobku a držte druhý konec výrobku pevně oběma rukama. Ruce leží na pravém stehně a kolena jsou lehce ohnuta.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a pánve a napřimte trup.
4. Napněte paže a otáčejte trup s lokty vytaženými vysoko daleko doleva. Hlava postupuje souběžně, jako byste se dívali přes své levé rameno. Dbejte na to, abyste pohybovali jen trupem a pažemi. Pánev zůstává rovně.

5. Držte průběžně napnutí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.
6. Přitáhněte lopatky k páteři a ramena udržujte dole.
7. Okamžik zůstaňte v této poloze a potom pomalu přecházejte znovu do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou na druhou stranu.

Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu a pánev přitom ponechte rovně.

Otáčení torza (obr. H)

Výchozí poloha

1. Posadte se na zem a nastrčte pravé chodidlo do poutka (1) výrobku a držte druhý konec výrobku pevně oběma rukama. Paže jsou pokrčené a nadloktí se nacházejí po stranách u těla.
2. Trup je skloněn lehce dozadu, kolena lehce pokrčena a paty se dotýkají podlahy.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a pánve a napřimte trup.
4. Napněte paže a otáčejte celý trup a hlavu doprava. Pánev zůstává rovně.
5. Držte průběžně napnutí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.
6. Přitáhněte lopatky k páteři a ramena udržujte dole.
7. Okamžik zůstaňte v této poloze a potom pomalu přecházejte do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou na druhou stranu.

Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu a pánev přitom ponechte rovně.

Protahování tricepsu (obr. I)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpřímá na šířku pánve a chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Pravou rukou držte poslední poutko (1) výrobku.
3. Lehce ohněte kolenní klouby a napřimte trup.

4. Ohněte loket a táhněte výrobek podélně za hlavou tak, aby probíhal za Vašimi zády. Hřbet ruky ukazuje směrem od Vás.
5. Uchopte zbytek výrobku za zády levou rukou. Vnitřní plocha dlaně ukazuje směrem od Vás.

Konečná poloha

6. Levou rukou táhněte pravý loket dozadu.
7. Setrvejte krátce v této poloze a pak se vraťte znovu do výchozí polohy.
8. Cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou paží.

Důležité upozornění: Protahovanou paží držte těsně vedle hlavy.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte čas na protahování. Následně Vám k tomu ukážeme několik jednoduchých cviků.

Příslušné cviky byste měli provádět vždy 3 krát na každou stranu po 15-30 sekundách.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně. Jednou rukou táhněte jemně hlavu nejprve doleva, pak doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany Vašeho krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpřímá, kolenní klouby jsou lehce pokrčeny.
2. Veďte pravou paží za hlavu tak, až bude pravá ruka ležet mezi lopatkami.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a táhněte ho dozadu.
4. Vystřídejte strany a cvik opakujte.

Svalstvo nohou

1. Postavte se zpřímá a jedno chodidlo zvedněte ze země.
2. Točte s ním pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli chodidlo vystřídejte.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala souběžně vedle sebe. Pánev přitom posuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originální pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamacie, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 434727_2304



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

1 x napínací pás

1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: cca D 90 x Š 4 cm

Maximálna dĺžka natiiahnutia 195 cm pri 104 N.

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

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu

DIN 32935.



Dátum výroby (mesiac/rok):

07/2023

Použitie v súlade s určením

Rozťahovací pás je koncipovaný ako pomôcka na preťahovanie a pomáha rozširovať pohybový rádius v športe a rámci všedného dňa alebo ho obnovovať po poraneniach. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.



Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr ako začnete s tréningom, prekonzultujte to s lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning spôsobilý po zdravotnej stránke.
- Myslite na to, aby ste sa pred tréningom vždy rozohriali a trénujte odpovedajúc vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokom zaťažení a pretrénovaní hrozia ťažké zranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy ihneď prerušte tréning a kontaktujte lekára.

- Návod na používanie s údajmi o cvičení uschovajte tak, aby ste ho mali vždy poruke.
- Tehotné ženy by tréning mali vykonávať iba po konzultáciách s lekárom.
- Výrobok smie vždy súčasne používať iba jedna osoba.
- Výrobok sa nesmú natiahnúť viac, ako je maximálna dĺžka natiiahnutia 195 cm!
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. J).
- Trénujte na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Rozťahovací pás si nikdy neovíjajte okolo hlavy, krku ani hrudníka.
- Elastomery expandera je nutné chrániť pred priamym slnečným žiarením.



Osobitná opatrosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!

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



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania

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

Všeobecné upozornenia k tréningu

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

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

Číselné značky (obr. A)

- Číselné značky slúžia na podporu a kontrolu počas preahovacích cvikov. V dávkach môžete zvyšovať vašu flexibilitu a môžete zistiť, aké pokroky robíte pri zlepšovaní rozsahu pohybov.
- Na začiatku počas určitého cvičenia uchopte napríklad slučku 1 (obr. B, C, D, F, G, H, I) a ak sa rozsah pohybov zlepšil, ten istý cvik môžete vykonávať so skráteným pásmom uchopením za slučku 2.

Rozohriatie

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

Svaly šije

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 – 5-krát.

2. Hlavou pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhý smerom.

Ramená a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom ďalej pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

V nasledujúcej časti sú znázornené niektoré z mnohých cvičení.

Posilňovanie hlbokého brušného svalstva (obr. B)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Ľavú nohu umiestnite do poslednej slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte ľavou rukou. Obe ruky ležia vedľa tela.
3. Vystríte ľavú nohu so slučkou a druhú nohu postavte zohnutú vedľa nej.

Konečná poloha

4. Napnite brušné svalstvo.
5. Vystretú ľavú nohu pomaly dvíhajte, kým nebudete cítiť preahovanie v lýtku a v zadnom stehennom svalstve.
6. Preahovanú nohu zdvihnite tak vysoko nahor, aby koleno mohlo ostať vystreté. Ruka s koncom výrobku sa presúva taktiež, ale nadlaktie a lakeť ostávajú dole blízko tela.
7. Pritiahnite si nohu a v tejto polohe chvíľu zostaňte.
8. Nohu opäť pomaly položte a cvičenie zopakujte 10 – 15 krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a plecia držte dole.

Biceps (obr. C)

Východisková poloha

1. Chodidlá postavte od seba na šírku panvy a rovnomerne ich zafažte.
2. Ľavú nohu zasuňte do slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte obomi rukami.
3. Mierne ohnite kolená a ruky držte v blízkosti tela v 90° uhle.

Konečná poloha

4. Napnite brušné svalstvo a sedacie svaly a narovnajtie hornú časť tela.
5. Napnite ramená a zohnite lakte. Pohyb vykonávajú iba predlaktia v smere nadlaktí a lakte pritom ostávajú tesne pri tele.
6. Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hlavu v predĺžení osi chrbtice.
7. Lopatky pritiahnite k chrbtici a ramená držte dolu.
8. V tejto polohe chvíľu ostaňte a potom opäť vystríte lakte do východiskovej polohy.
9. Toto cvičenie zopakujte 10 - 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a plecía držte dole.

Posilňovanie stehien (obr. D)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na brucho, priehlavok pravej nohy je pritom v slučke (1) výrobku a stehná sa nachádzajú tesne vedľa seba.
2. Pravou rukou chyťte koniec výrobku vedľa hlavy a zohnite nohu. Druhá noha leží vys- tretá vedľa nej.
3. Nohu zohýňajte v kolene dovedy, dokým nebudete cítiť preťahovanie v prednej časti stehna.
4. Za pás ťahajte, dokým nebudete cítiť preťahovanie v pravom stehne.
5. Obe stehná držte pevne na podlahe a mierne zdvihnite hlavu, v predĺžení osi chrbtice.

Konečná poloha

6. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
7. Nohu pomaly položte a v tejto polohe krátko zotrvaťe.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 - 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou.

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

Preťahovanie hrudníka a bicepsov so súčasnou mobilizáciou lopatiek (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zafažte nohy.
2. Pás držte za chrbtom obomi rukami vo výške zadku.
3. Medzi rukami nechajte voľné dve slučky (4, 5). Chrbty rúk ukazujú smerom od vás.
4. Narovnajtie hornú časť tela a kolenné kĺby udržiavajte mierne zohnuté.

Konečná poloha

5. Napnite svalstvo ramien a brušné svalstvo a ramená zdvihnite čo najviac nahor, smerom od tela.
6. Vystríte lakte a ramená držte dolu. Hlava je v osi predĺženia chrbtice.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a potom pomaly opäť prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 - 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Dbajte na to, nech horná časť tela ostane vzpriamená, aby ste zabránili vybočujúcim pohybom.

Lezenie na horu (obr. F)

Východisková poloha

1. Pravú nohu zasuňte do prvej slučky (1) výrobku a ľavú nohu do štvrtej slučky výrobku.
2. Ľahnite si do polohy podpor ležmo s rukami na podlahe. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Nohy sa dotýkajú zeme iba bruškami nôh.
3. Udržujte vyrovnanú polohu a napnite brušné svalstvo.

Konečná poloha

4. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
5. Zdvihnite jednu nohu a pritiahnite ju smerom dopredu k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von a ruky ostávajú pod plecami.
6. Nohu opäť spustite a k hrudi pritiahnite druhú nohu. Dávajte pozor na to, aby ste hornú časť tela udržiavali vyrovnanú a aby sa hlava nachádzala v osi predĺženia chrbtice.

7. Vymeňte nohy a toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Chrbát počas cvičenia udržiavajte vždy rovno.

Posilňovanie šikmého brušného svalstva (obr. G)

Východisková poloha

1. Chodidlá postavte od seba na šírku panvy a rovnomerne ich zaťažte.
2. Pravú nohu zasunúť do slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte obomi rukami. Ruky sú položené na pravom stehne a kolená sú mierne zohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a sedacie svaly a narovnajete hornú časť tela.
4. Napnite ramená a hornú časť tela otočte so zdvihnutými lakťami ďaleko doľava. Hlava sa pritom otáča tiež, ako keby ste sa pozerali ponad ľavé plece. Dbajte na to, aby ste pohybovali iba hornou časťou tela s ramenami. Panva zostáva rovno.
5. Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hlavu v predĺžení osi chrbtice.
6. Lopatky pritiahnite k chrbtici a ramená držte dolu.
7. V tejto polohe chvíľu ostaňte a potom pomaly opäť prejdite do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou do druhej strany.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a panvu pritom držte rovno.

Rotátor trupu (obr. H)

Východisková poloha

1. Posadíte sa na podlahu a pravú nohu zasunúť do slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte obomi rukami. Ramená sú zohnuté a nadlaktia sú položené blízko vedľa tela.
2. Horná časť tela je zohnutá mierne dozadu, kolená sú mierne zohnuté a päty sa dotýkajú podlahy.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a sedacie svaly a narovnajete hornú časť tela.
4. Napnite ramená a celú hornú časť tela a hlavu otočte doprava. Panva zostáva rovno.

5. Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hlavu v predĺžení osi chrbtice.
6. Lopatky pritiahnite k chrbtici a ramená držte dolu.

7. V tejto polohe chvíľu ostaňte a potom pomaly opäť prejdite do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou do druhej strany.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a panvu pritom držte rovno.

Preťahovanie tricepsu (obr. I)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Pravou rukou držte poslednú slučku (1) výrobku.
3. Zľahka ohnite kolenné kĺby a narovnajete hornú časť tela.
4. Vystríte lakeť a výrobok vedte pozdĺžne za hlavou tak, aby prebiehal za vašim chrbtom. Chrbát ruky ukazuje smerom od vás.
5. Zvyšok výrobku chyťte za chrbtom ľavou rukou. Dľaň ukazuje smerom od vás.

Konečná poloha

6. Ľavou rukou potiahnite pravý lakeť dozadu.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a potom opäť prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhým ramenom.

Dôležité: Preťahovanú ruku držte tesne vedľa hlavy.

Strečing

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

Svaly šije

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

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolenné kĺby sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku si presúvajte za hlavu, dokým sa nebude nachádzať medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou si chyťte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte stranu a zopakujte cvičenie.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

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

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

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

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

IAN: 434727_2304

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@idl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido del suministro

1 cinta extensora

1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Medidas: aprox. L 90 x An 4 cm

Longitud del recorrido máx. 195 cm con 104 N.

El intervalo de tolerancia para la fuerza es de 20 % (+/-) como máximo.

El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.



Fecha de fabricación (mes/año):
07/2023

Uso conforme a lo previsto

La banda elástica ha sido diseñada como ayuda para el estiramiento y asimismo para aumentar el radio de movimiento en el deporte y la vida diaria o a recuperarlo después de lesiones. Este artículo ha sido diseñado para el uso doméstico y no es apto para el uso médico ni comercial.



Indicaciones de seguridad



¡Peligro de lesiones!

- Consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento para asegurarse de que su estado de salud le permite realizarlo.
- No olvide calentar antes de empezar el entrenamiento y ejercítase conforme a su capacidad de rendimiento actual. Los esfuerzos excesivos y el entrenamiento exagerado pueden provocar lesiones graves. Si siente molestias, sensación de debilidad o cansancio, detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico.

- Guarde las instrucciones de uso con las explicaciones de los ejercicios a mano en todo momento.
- Las embarazadas siempre deberán consultar al médico antes de realizar los ejercicios.
- El producto sólo puede emplearlo una persona a la vez.
- ¡No estire la artículo por encima de la longitud de recorrido máxima de 195 cm!
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (fig. J).
- Realice los ejercicios siempre sobre una base plana y antideslizante.
- No emplee el producto cerca de escaleras ni descansillos.
- No se enrolle la banda elástica nunca alrededor de la cabeza, el cuello o el pecho.
- Deberán protegerse los elastómeros del expansor frente a la radiación solar.



Tener especial cuidado –

¡Peligro de lesiones para niños!

- No deje que los niños usen este artículo sin vigilancia. Instruya sobre el uso correcto del dispositivo de entrenamiento y vigile su uso. Permita su uso únicamente si lo permite el desarrollo físico y mental de los niños. Este producto no es un juguete.



Peligros derivados del desgaste

- El artículo sólo debe emplearse si se encuentra en perfecto estado. Antes de cada uso, compruebe si el producto presenta daños o signos de desgaste. La seguridad del artículo sólo puede garantizarse si se comprueba con regularidad si éste presenta daños y desgaste. El aparato no podrá seguir empleándose si presenta desperfectos.
- Emplee únicamente piezas de recambio originales.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y un uso inadecuados del artículo pueden provocar un desgaste prematuro, lo que podría dar lugar a lesiones.

Indicaciones generales de entrenamiento

- Los ejercicios que se exponen a continuación constituyen sólo una selección. Encontrará más ejercicios en la correspondiente bibliografía especializada.
- Caliente correctamente antes de cada sesión de entrenamiento.
- No entrene si está enfermo o no se encuentra bien.
- Si es posible, haga que la primera vez un fisioterapeuta experimentado le explique la correcta realización de los ejercicios.
- Realice los ejercicios únicamente mientras se encuentre bien o, en su caso, siempre y cuando pueda realizarlos correctamente.
- Lleve puestos ropa y calzado deportivos cómodos.
- El estiramiento puede producir una sensación desagradable pero en ningún caso dolor.
- Asegúrese de sujetar la banda firmemente y de forma segura. Utilice las asas para evitar que la banda se le resbale de las manos mientras realiza los ejercicios.

Estire cada lado tres o cuatro veces entre 30 y 40 segundos respectivamente.

Marcas con cifras (fig. A)

- Las marcas con cifras sirven de apoyo y como control mientras se realizan los ejercicios de estiramiento. Puede ir aumentando su flexibilidad paulatinamente y comprobar los progresos que hace en la mejora del alcance del movimiento.
- Por ejemplo, si al realizar un ejercicio al principio coge el asa 1 (fig. B, C, D, F, G, H, I), el alcance del movimiento habrá mejorado si más tarde puede realizar el mismo ejercicio con la banda acortada sujetando el asa 2.

Calentamiento

Tómese el tiempo necesario para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio entre 2 y 3 veces.

Musculatura de la nuca

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4-5 veces.
2. Realice movimientos circulares lentos con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas cuidadosamente hacia arriba. Si inclina el tronco hacia delante simultáneamente se calentarán muy bien todos los músculos.
2. Realice círculos con ambos hombros a la vez hacia delante y cambie de dirección transcurrido un minuto.
3. Acerque los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice círculos con el brazo izquierdo y el derecho alternativamente hacia delante, y transcurrido un minuto, hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide en ningún momento de seguir respirando con tranquilidad!

Ejercicios propuestos

A continuación vamos a presentar algunos de los muchos ejercicios existentes.

Fortalecimiento de los músculos abdominales bajos (fig. B)

Posición de salida

1. Túmbese boca arriba.
2. Introduzca el pie izquierdo en la última asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con la mano izquierda. Ambas manos quedan a los lados del cuerpo.
3. Estire la pierna izquierda con el asa y ponga la otra pierna flexionada al lado.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales.
5. Eleve la pierna izquierda estirada lentamente hasta que sienta una sensación de tirantez en la pantorrilla y la musculatura trasera del muslo.
6. Suba la pierna a estirar todo lo que pueda mientras la rodilla pueda permanecer estirada. La mano del extremo del artículo acompaña el movimiento, pero el brazo y el codo permanecen abajo junto al cuerpo.

- Acerque el pie hacia usted y permanezca un momento en esta posición.
- Descienda la pierna de nuevo lentamente y repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Mantenga la tensión del cuerpo mientras realiza el ejercicio. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin levantar los hombros.

Bíceps (fig. C)

Posición de salida

- Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
- Introduzca el pie izquierdo en el asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con ambas manos.
- Flexione ligeramente las rodillas y mantenga los brazos en un ángulo de 90° cerca del cuerpo.

Posición final

- Tense los músculos abdominales y de los glúteos y enderece el tronco.
- Tense los brazos y flexione los codos. Únicamente los antebrazos se mueven en dirección a la parte superior de los brazos; mientras tanto los codos permanecen pegados al cuerpo.
- Mantenga los músculos abdominales tensos y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral en todo momento mientras realiza el ejercicio.
- Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
- Permanezca un momento en esta posición y estire los codos de nuevo hasta alcanzar la posición de salida.
- Repita el ejercicio 10 - 15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Realice el ejercicio lentamente sin levantar los hombros.

Fortalecimiento de los muslos (fig. D)

Posición de salida

- Tumbese boca abajo con el empeine del pie derecho metido en el asa (1) del artículo y los muslos muy juntos.

- Sujete el otro extremo del artículo junto a la cabeza con la mano derecha y flexione la pierna. La otra pierna permanece estirada junto a ella.
- Flexione la rodilla hasta que sienta una sensación de tirantez en la parte delantera del muslo.
- Tire de la banda hasta que tenga una sensación de tirantez en el muslo derecho.
- Mantenga ambos muslos firmes en el suelo y levante levemente la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.

Posición final

- Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
- Deposite la pierna lentamente en el suelo y permanezca brevemente en esta posición.
- Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Tenga cuidado de realizar este ejercicio lentamente manteniendo la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.

Estiramiento del pecho y los bíceps con movimiento simultáneo de los omóplatos (fig. E)

Posición de salida

- Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
- Sostenga la banda con ambas manos detrás de la espalda a la altura de los glúteos.
- Deje las dos asas (4, 5) sueltas entre las manos. Los dorsos de las manos señalan en dirección opuesta a usted.
- Enderece el tronco y mantenga las articulaciones de la rodilla ligeramente flexionadas.

Posición final

- Tense los músculos de los brazos y abdominales y levante los brazos hacia arriba, alejándolos del cuerpo todo lo que pueda.
- Estire los codos y mantenga los hombros bajos. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral.
- Permanezca brevemente en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
- Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

Importante: Tenga cuidado de que el torso permanezca derecho, para evitar desviaciones.

Ejercicio de alpinista (fig. F)

Posición de salida

1. Introduzca el pie derecho en la primera asa (1) del artículo y el pie izquierdo en la cuarta.
2. Colóquese en la posición de realizar flexiones con las manos en el suelo. Las manos deben encontrarse debajo de los hombros y los codos deben señalar ligeramente hacia fuera. Los pies sólo tocan el suelo con las puntas.
3. Manténgase recto y tense los músculos abdominales.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
5. Eleve una pierna y estírela hacia delante en dirección al pecho. Los codos señalan hacia fuera y las manos permanecen debajo de los hombros.
6. Vuelva a descender la pierna y acerque la otra pierna hacia usted. Tenga cuidado de mantener el tronco recto y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.
7. Cambie de pierna y repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda siempre recta mientras realiza el ejercicio.

Fortalecimiento de los músculos abdominales diagonales (fig. G)

Posición de salida

1. Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
2. Introduzca el pie derecho en el asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con ambas manos. Las manos descansan sobre el muslo derecho y las rodillas están ligeramente flexionadas.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y enderece el tronco.

4. Tense los brazos y gire el tronco con los codos elevados todo lo que pueda hacia la izquierda. La cabeza acompaña el movimiento como si fuera a mirar por encima del hombro izquierdo. Tenga cuidado de mover únicamente el tronco con los brazos. La pelvis permanece recta.
5. Mantenga los músculos abdominales tensos y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral en todo momento mientras realiza el ejercicio.
6. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
7. Permanezca un momento en la posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10 - 15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna hacia el otro lado.

Importante: Realice el ejercicio lentamente manteniendo la pelvis recta.

Rotación del torso (fig. H)

Posición de salida

1. Siéntese en el suelo, introduzca el pie derecho en el asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con ambas manos. Los brazos están flexionados con la parte superior pegada al cuerpo por los lados.
2. El tronco se encuentra ligeramente inclinado hacia atrás, las rodillas levemente flexionadas y los talones tocan el suelo.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y enderece el tronco.
4. Tense los brazos y gire el tronco completo y la cabeza hacia la derecha. La pelvis permanece recta.
5. Mantenga los músculos abdominales tensos y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral en todo momento mientras realiza el ejercicio.
6. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
7. Permanezca un momento en la posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10 - 15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna hacia el otro lado.

Importante: Realice el ejercicio lentamente manteniendo la pelvis recta.

Estiramiento de tríceps (fig. 1)

Posición de salida

1. Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
2. Sujete la última asa (1) del artículo con la mano derecha.
3. Flexione las rodillas ligeramente y enderece el tronco.
4. Flexione los codos y desplace el artículo detrás de la cabeza, de forma que éste transcurra detrás de la espalda. El dorso de las manos señala en dirección opuesta a usted.
5. Sujete el resto del artículo detrás de la espalda con la mano izquierda. La superficie interior de la mano señala en dirección opuesta a usted.

Posición final

6. Tire con la mano izquierda el codo derecho hacia atrás.
7. Permanezca brevemente en esta posición y vuelva a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con el otro brazo.

Importante: Mantenga el brazo a estirar junto a la cabeza.

Estiramiento

Tómese el tiempo suficiente para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos, respectivamente.

Musculatura de la nuca

1. Póngase de pie relajado. Tire de la cabeza suavemente con una mano, primero hacia la izquierda y después hacia la derecha. Este ejercicio permite estirar los laterales del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese erguido con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.

3. Coja el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.

4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Musculatura de las piernas

1. Colóquese recto y levante un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente, primero en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: Tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos. La pelvis se desplaza hacia delante y el tronco permanece recto.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 434727_2304

 Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredje part.

Leveringsomfang

1 x stretchbånd

1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål: ca. L 90 x B 4 cm

Maksimal stræklængde 195 cm ved 104 N.

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.



Fremstillingsdato (måned/år):

07/2023

Tilsigtet brug

Stretch-båndet er tænkt som strækhjælp, og hjælper med at udvide bevægelsesrækkevidden inden for sport og i hverdagen eller komme sig efter skader. Stretch-båndet er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.



Sikkerhedsoplysninger



Fare for skader!

- Kontakt din læge, før du begynder på træningen. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Husk på altid at varme op før træningen og træn svarende til din nuværende præstationsniveau. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed, skal træningen stoppes med det samme og lægen kontaktes.
- Opbevar altid brugervejledning med øvelserne inden for rækkevidde.

- Gravide kvinder må kun træne efter samråd med deres læge.
- Stretch-båndet må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Produkt må ikke strækkes ud over den maksimale stræklængde på 195 cm!
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (afb. J.).
- Træn kun på en plan og skridsikker overflade.
- Brug ikke stretch-båndet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vikl aldrig stretch-båndet omkring hoved, hals eller bryst.
- Elastomererne i expanderen skal beskyttes mod sollys.



Særlig forsigtighed – risiko for skader på børn!

- Lad aldrig børn bruge pushup-grebene uden opsyn. Instruér dem i den korrekte brug af træningsinstrumentet og hold dem under opsyn. Tillad kun brugen, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader det. Disse pushup-greb egner sig ikke som legetøj.



Farer på grund af slid

- Stretch-båndet må kun bruges i fejlfri stand. Kontrollér stretch-båndet for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved stretchbåndet kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må stretch-båndet ikke bruges mere.
- Brug kun originale reservedele.
- Beskyt stretch-båndet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og brug af stretch-båndet kan føre til for tidlig slid, hvilket kan føre til skader.

Generelle træningsoplysninger

- De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.
- Varm godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.

- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Stretching kan føles ubehageligt, men bør aldrig være smertefuld.
- Sørg for, at du får solidt og sikkert fat i båndet. Brug løkkerne til det for at forhindre at båndet glider ud af hånden under øvelsen.

Stræk hver side tre til fire gange for hver 30 til 40 sekunder.

Talmarkeringer (afb. A)

- Talmarkeringerne tjener som støtte og kontrol under strækøvelserne. Du kan øge din fleksibilitet i doser og finde ud af, hvilke fremskridt, du gør ved forbedringen af bevægelsesomfanget.
- Gribes der for eksempel i starten under en bestemt øvelse fat i løkke 1 (afb. B, C, D, F, G, H, I), ville bevægelsesomfanget forbedres, hvis den samme øvelse blev udført med det forkortede bånd i løkke 2.

Opvarmning

Brug tilstrækkelig tid til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange hver.

Nakkemuskler

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser med hovedet, først i den ene og derefter i den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Lav cirkelbevægelser med begge skuldre fremad og skift retning efter et minut.
3. Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremad med venstre og højre arm på skift og bagud efter et minut.

Vigtigt: Husk at blive ved med at trække vejret roligt!

Øvelsesforslag

I det følgende er der vist nogle af mange øvelser.

Styrkelse af de dybe mavemuskler (afb. B)

Bemærk: Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med buet støtteflade.

Udgangstilling

1. Læg dig på ryggen.
2. Placér din venstre fod i den sidste løkke (1) på stretch-båndet, og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med venstre hånd. Begge hænder ligger ved siden af kroppen.
3. Stræk det venstre ben med løkken og sæt det andet ben bøjet ved siden af.

Slutstilling

4. Spænd mavemuslerne.
5. Løft dit udstrakte, venstre ben langsomt, indtil du mærker strækket i læggen og de bageste lårmuskler.
6. Før det ben, der skal strækkes, så langt opad, at knæet kan forblive strakt. Hånden med enden af stretch-båndet følger med, mens overarm og albue skal blive nede tæt på kroppen.
7. Træk foden til og forbliv et øjeblik i denne stilling.
8. Læg benet langsomt ned igen og gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør de-refter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og skuldrene nede.

Biceps (afb. C)

Udgangstilling

1. Sæt fødderne i bækkenbredde fra hinanden og belast fødderne ensartet.
2. Sæt din venstre fod i løkken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder.
3. Bøj knæene lidt og hold armene i en 90° vinkel tæt på kroppen.

Slutstilling

4. Spænd dine mave- og baldemuskler og ret overkroppen op.

- Spænd armene og bøj albuerne. Kun under armene bevæger sig i retning af overarmene og albuerne forbliver tæt ind til kroppen.
- Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
- Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
- Bliv et øjeblik i denne stilling og stræk igen albuen tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og hold skuldrene nede.

Styrkelse af lårene (afb. D)

Udgangsstilling

- Læg dig ned på maven, vristen på højre fod er i lækken (1) på stretch-båndet og lårene ligger tæt ved siden af hinanden.
- Grib fat i den anden ende af stretch-båndet ved siden af hovedet med højre hånd og bøj benet. Det andet ben ligger udstrakt ved siden af.
- Bøj knæet så langt, at du kan mærke strækket i den forreste del af låret.
- Træk i båndet, indtil du kan mærke strækket i dit højre lår.
- Hold begge lår i gulvet og løft hovedet en smule, så det er på linje med din rygsøjle.

Slutstilling

- Spænd dine balde- og mavemuskler.
- Læg benet langsomt ned og forbliv kortvarigt i denne stilling.
- Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Sørg for at udføre øvelsen langsomt og holde hovedet på linje med din rygsøjle.

Stræk af bryst og biceps med samtidig mobilisering af skulderbladene (afb. E)

Udgangsstilling

- Stil dig i bækkenbredde og belast fødderne ensartet.
- Hold båndet med begge hænder bag ryggen i hoftehøjde.

- Mellem hænderne skal der være to løkker (4, 5) fri. Håndryggene vender væk fra dig selv.
- Ret overkroppen op og hold knæene let bøjede.

Slutstilling

- Spænd arm- og mavemusklerne og løft armene så langt som muligt opad, væk fra kroppen.
- Stræk dine albuer og hold dine skuldre nede. Hovedet er på linje med rygsøjlen.
- Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen forbliver oprejst for at forebygge undvigevælgelser.

Bjergbestiger (afb. F)

Udgangsstilling

- Sæt højre fod i første løkke (1) på stretch-båndet og venstre fod i den fjerde løkke på stretch-båndet.
- Læg dig i push-up-stilling med hænderne på gulvet. Hænderne befinder sig under skuldrene og albuerne peger lidt udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.
- Hold dig lige og spænd dine mavemuskler.

Slutstilling

- Spænd dine balde- og mavemuskler.
- Løft det ene ben, og træk det foran dig ind til brystet. Albuerne peger udad og hænderne skal blive under skuldrene.
- Sænk benet igen og træk det andet ben ind til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og holde hovedet på linje med din rygsøjle.
- Skift ben og gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden ryggen lige under øvelsen.

Styrkelse af de skrå mavemuskler (afb. G)

Udgangsstilling

- Sæt fødderne i bækkenbredde fra hinanden og belast fødderne ensartet.
- Sæt højre fod i lækken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder. Hænderne ligger på højre lår og knæene er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd dine mave- og baldemusklere og ret overkroppen op.
4. Spænd dine arme og drej overkroppen langt til venstre med løftede albuer. Hovedet følger med, som om man ville kigge hen over venstre skulder. Sørg for kun at flytte overkroppen sammen med armene. Bækkenet skal forblive lige.
5. Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
6. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
7. Bliv et øjeblik i den stilling, og vend så langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen til den anden side med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og lad bækkenet være lige.

Torso-rotation (afb. H)

Udgangsstilling

1. Sæt dig på gulvet og sæt højre fod i løkken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder. Armene er bøje og overarmene ligger langs siden tæt ind til kroppen.
2. Overkroppen bøjet lidt bagover, knæene let bøje og hælene rører gulvet.

Slutstilling

3. Spænd dine mave- og baldemusklere og ret overkroppen op.
4. Spænd armene og drej hele overkroppen og hovedet til højre. Bækkenet skal forblive lige.
5. Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
6. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
7. Bliv et øjeblik i den stilling, og vend så langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen til den anden side med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og lad bækkenet være lige.

Stræk af triceps (afb. I)

Udgangsstilling

1. Stil dig i bækkenbredde og belast fødderne ensartet.
2. Hold med højre hånd fast i sidste løkke (1) på stretch-båndet.
3. Bøj knæleddene en smule og ret overkroppen op.
4. Bøj albuerne og før stretch-båndet bag hovedet, så det løber bag din ryg. Håndryggen vender væk fra dig selv.
5. Grib fat i resten af stretch-båndet bag ryggen med venstre hånd. Håndfladerne vender væk fra dig selv.

Slutstilling

6. Træk med venstre hånd højre albue bagud.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med den anden arm.

Vigtigt: Hold den arm, der skal strækkes, tæt ved hovedet.

Strækning

Brug tid nok til at strække efter hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 3 gange pr. side à 15-30 sekunder.

Nakkemusklere

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt først til venstre, derefter til højre. Ved denne øvelse strækkes siderne på halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig ret op med let bøje knæled.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Grib med venstre hånd fat i højre albue og træk den bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmusklere

1. Stå ret op og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomt cirkelbevægelser med den først i den ene, så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle med hinanden. Bækkenet skubbes fremad, overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter.

Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.


Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 434727_2304

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

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

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione


1 x fascia elastica
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni: ca lung. 90 x largh. 4 cm
Lunghezza massima di estensione 195 cm con 104 N.

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

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

 Data di produzione (mese/anno):
07/2023

Utilizzo conforme

La fascia elastica è concepita in qualità di strumento di ausilio per lo stretching e contribuisce ad ampliare il raggio di movimento nello sport e nella vita di tutti i giorni, o a ripristinarlo dopo un infortunio. Il articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Avvertenze di sicurezza

Pericolo di ferirsi!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training, e allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.

In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con le indicazioni sugli esercizi.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato sempre da una sola persona alla volta.
- Il articolo non devono essere tesi oltre la massima lunghezza massima di estensione di 195 cm!
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (imm. J).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Non avvolgere mai la fascia elastica attorno alla testa, al collo o al petto.
- Proteggere gli elastomeri dell'estensore dalla luce solare diretta.

Particolare attenzione – Pericolo che i bambini si feriscano!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi mentre giocano con l'articolo. Istruire i bambini sul corretto utilizzo dello strumento per il training e tenerli sorvegliati. Permettere ai bambini di utilizzare lo strumento solo se il loro sviluppo psichico e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.

Pericoli dovuti all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Verificare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si verifica regolarmente che esso non presenti danni o segni di usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non deve più essere utilizzato.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. La conservazione e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare un'usura precoce, e ciò potrebbe provocare lesioni.

Avvertenze generali per il training

- I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.
- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Fare stretching può provocare sensazioni spiacevoli, ma non deve essere mai doloroso.
- Fare attenzione a tenere in mano la fascia in modo stabile e sicuro. Utilizzare a tale scopo i cappi per evitare che la fascia possa scivolare dalle mani durante gli esercizi.

Fare stretching su ogni lato in tre o quattro serie di movimenti da 30-40 secondi ciascuna.

Marche con numeri (imm. A)

- Le marche con i numeri fungono da supporto e da controllo durante gli esercizi di stretching. È possibile incrementare la flessibilità in modo dosato e riconoscere quali progressi si compiono per il miglioramento dell'ampiezza dei movimenti.
- Ad esempio, all'inizio di un determinato esercizio prendere in mano il cappio 1 (imm. B, C, D, F, G, H, I); l'ampiezza dei movimenti è stata migliorata se si riesce a svolgere lo stesso esercizio con la fascia accorciata nel cappio 2.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Esercizi proposti

In seguito vi proponiamo solo alcuni dei molti esercizi possibili.

Rafforzamento della muscolatura profonda dell'addome (imm. B)

Posizione di partenza

1. Distendersi sulla schiena.
2. Mettere il piede sinistro nell'ultimo cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con la mano sinistra. Entrambe le mani sono ai lati del corpo.
3. Distendere la gamba sinistra con il cappio e appoggiare l'altra gamba piegata accanto ad essa.

Posizione di arrivo

4. Tendere la muscolatura dell'addome.
5. Sollevare lentamente la gamba sinistra distesa, fino a quando si avverte la distensione nel polpaccio e nella muscolatura posteriore della coscia.
6. Sollevare la gamba da distendere fino a quando il ginocchio riesce a rimanere disteso. La mano con l'estremità dell'articolo segue il movimento, ma l'avambraccio e il gomito rimangono in basso vicino al corpo.

7. Sollevare il piede e rimanere per qualche istante in questa posizione.
8. Riabbassare lentamente la gamba e ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi il movimento con l'altra gamba.

Importante: durante l'esercizio fare attenzione a mantenere la tensione corporea. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle in basso.

Bicipiti (imm. C)

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi alla larghezza del bacino e caricare il peso in modo uniforme sui piedi.
2. Mettere il piede sinistro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani.
3. Piegarle leggermente le ginocchia e tenere le braccia vicine al corpo, ad un angolo di 90°.

Posizione di arrivo

4. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
5. Tendere le braccia e piegare i gomiti. Solo gli avambracci si muovono in direzione della parte superiore delle braccia, e i gomiti rimangono vicini al corpo.
6. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.
7. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
8. Rimanere per qualche istante in questa posizione e distendere quindi nuovamente i gomiti riportandoli alla posizione di partenza.
9. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi il movimento con l'altra gamba.

Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere le spalle abbassate.

Rafforzamento delle cosce (imm. D)

Posizione di partenza

1. Distendersi sull'addome, il collo del piede destro è nel cappio (1) dell'articolo e le cosce sono attaccate l'una all'altra.
2. Afferrare con la mano destra l'altra estremità dell'articolo vicino alla testa e piegare la gamba. L'altra gamba rimane distesa accanto all'altra.

3. Piegarle il ginocchio fino a quando si avverte la distensione nella parte anteriore della coscia.
4. Tirare la fascia fino a quando si avverte la distensione nella coscia destra.
5. Tenere entrambe le cosce ferme sul pavimento e sollevare leggermente la testa, in linea con la colonna vertebrale.

Posizione di arrivo

6. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
7. Sollevare leggermente la gamba e rimanere per qualche istante in questa posizione.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi il movimento con l'altra gamba.

Importante: assicurarsi di svolgere l'esercizio lentamente e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Distensione di pettorali e bicipiti con contemporanea mobilizzazione delle scapole (imm. E)

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi alla larghezza del bacino e caricare il peso in modo uniforme sui piedi.
2. Tenere la fascia con entrambe le mani dietro alla schiena, all'altezza del sedere.
3. Lasciare liberi i due cappi tra le mani (4, 5). I dorsi delle mani sono rivolti verso l'esterno.
4. Portare il busto in posizione eretta e tenere le ginocchia leggermente piegate.

Posizione di arrivo

5. Tendere la muscolatura delle braccia e dell'addome, e sollevare le braccia più in alto possibile, allontanandole dal corpo.
6. Distendere i gomiti e tenere le spalle abbassate. La testa è in linea con la colonna vertebrale.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: fare attenzione a tenere il busto in posizione eretta per evitare movimenti di compensazione.

Alpinista (imm. F)

Posizione di partenza

1. Mettere il piede destro nel primo cappio (1) dell'articolo e il piede sinistro nel quarto cappio dell'articolo.
2. Mettersi nella posizione delle flessioni con le mani sul pavimento. Le mani si trovano sotto alle spalle e i gomiti sono leggermente rivolti verso l'esterno. I piedi toccano il pavimento solo con le eminenze della pianta.
3. Mantenersi dritti e tendere la muscolatura dell'addome.

Posizione di arrivo

4. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
5. Sollevare una gamba e portarla in avanti verso il petto. I gomiti sono rivolti verso l'esterno e le mani rimangono sotto alle spalle.
6. Riabbassare la gamba e avvicinare a sé l'altra gamba. Fare attenzione a tenere il busto dritto e la testa in linea con la colonna vertebrale.
7. Invertire le gambe e ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: tenere la schiena sempre dritta mentre si svolge l'esercizio.

Rafforzamento della muscolatura trasversale dell'addome (imm. G)

Posizione di partenza

1. Mettersi in posizione eretta con i piedi alla larghezza del bacino e caricare il peso in modo uniforme sui piedi.
2. Mettere il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Le mani sono appoggiate sulla coscia destra e le ginocchia sono leggermente piegate.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
4. Tendere le braccia e ruotare il busto del tutto verso sinistra con i gomiti sollevati. La testa segue il movimento, come se si rivolgesse lo sguardo oltre la spalla sinistra. Fare attenzione a muovere ora solo il busto con le braccia. Il bacino rimane dritto.
5. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.

6. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi l'esercizio con l'altra gamba verso l'altro lato.

Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere dritto il bacino.

Rotazioni del busto (imm. H)

Posizione di partenza

1. Sedersi sul pavimento e mettere il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Le braccia sono piegate e le parti superiori della braccia sono attaccate ai lati del corpo.
2. Il busto è leggermente piegato all'indietro, le ginocchia leggermente piegate e i talloni toccano il pavimento.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
4. Tendere le braccia e ruotare l'intero busto e la testa verso destra. Il bacino rimane dritto.
5. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi l'esercizio con l'altra gamba verso l'altro lato.

Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere dritto il bacino.

Distensione dei tricipiti (imm. I)

Posizione di partenza

1. Sedersi sul pavimento e mettere il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere ferma l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Le braccia sono piegate e le parti superiori della braccia sono attaccate ai lati del corpo.

2. Il busto è leggermente piegato all'indietro, le ginocchia leggermente piegate e i talloni toccano il pavimento.

Posizione di partenza

3. Tendere la muscolatura di addome e glutei e portare il busto in posizione eretta.
4. Tendere le braccia e ruotare l'intero busto e la testa verso destra. Il bacino rimane dritto.
5. Mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere le spalle in basso.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e ritornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna. Svolgere quindi l'esercizio con l'altra gamba verso l'altro lato.

Importante: svolgere lentamente l'esercizio e tenere dritto il bacino.

Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 3 volte per ogni lato, per 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e spostarlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una accanto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.


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

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

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

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

IAN: 434727_2304

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívvel gratulálunk!

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

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

A csomag tartalma

1 x edzőkötél

1 x használati útmutató

Műszaki adatok


Méret: kb. ho 90 x szé 4 cm

Maximális hossz 195 cm 104 N erőnél.

Tűréstartomány az erőhöz legfeljebb 20% (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a

DIN 32935 szabványának.

 Gyártási dátum (hónap/év):
07/2023

Rendeltetészerű használat

A nyújtószalagot nyújtógyakorlatok elvégzéséhez készítették, és segít növelni a mozgékonytápot a sportban vagy a mindennapi életben, valamint visszaállítani azt sérülés után. A terméket otthoni használatra tervezték, orvosi vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági előírások

Sérülésveszély!

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

- A használati útmutatót és a gyakorlatok leírását mindig tartsa elérhető helyen.
- Várandós nők kizárólag orvosukkal történő konzultáció után végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Ne húzza túl a terméket a 195 cm-es maximális nyúláshosszon!
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (J ábra).
- Kizárólag egyenes és csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat.
- Ne használja az eszközt lépcső vagy sarkok közelében.
- A nyújtószalagot soha ne tekerje fej, nyak vagy mellkas köré.
- Az expander elasztomer anyagát védje a napsugárzástól.

Különleges odafigyelésre van szükség – gyermekek esetében sérülésveszély áll fenn!

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

Elhasználódás okozta veszélyek

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

Általános javaslatok az edzéshez

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

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

Számozás (A ábra)

- A számozás segít a nyújtógyakorlatok közben, és megkönnyíti az ellenőrzést. Lépésenként növelheti a hajlékonyságát, és láthatja, hogy milyen haladást ért el a mozgékonyág javításában.
- Például egy adott gyakorlatnál először fogja meg a szalagot az 1-es számnál (B, C, D, F, G, H, I ábra). Akkor javult a mozgékonyág, ha ugyanezt a gyakorlatot úgy is el tudja végezni, hogy a szalagot rövidebbre, a 2-es számnál fogja.

Bemelegítés

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

Nyakizom

1. Fordítsa a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4-5-ször.

2. Végezzen lassú fejkörzést az egyik, majd a másik irányba.

Kar- és vállizom

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

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

Gyakorlat javaslatok

A következőkben néhány lehetséges gyakorlatot mutatunk be Önnek.

A mély hasizom erősítése (B ábra) Kiindulási helyzet

1. Feküdjön hanyatt.
2. Helyezze a bal lábát a legutolsó hurokba (1), a termék másik végét pedig tartsa szorosan a bal kezében. A karok a test mellett vannak.
3. Nyújtsa ki a hurokban lévő bal lábát, és behajlítva helyezze mellé a másik lábát.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a hasizmát.
5. Lassan emelje fel a kinyújtott lábát addig, amíg meg nem érzi a nyújtást a vádlijában és a hátsó combizmában.
6. Addig emelje a lábát, amelyiket nyújtani szeretné, amíg nyújtva tudja tartani a térdét. A terméket tartó keze követi a mozdulatot, ám a felkarja és a könyöke a testéhez közel, a földön marad.
7. Húzza magához a lábát, és maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra.
8. Lassan engedje vissza a lábát, és ismétlje meg a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával.

Fontos: a gyakorlat végzése közben ügyeljen a feszes testtartásra. A fej legyen egy vonalban a gerincével, a vállát pedig tartsa leengedve.

Bicepsz (C ábra)

Kiindulási helyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszben, és egyenletesen terhelje mindkét lábát.
2. Helyezze a bal lábát a hurokba (1), a termék másik végét pedig tartsa szorosan mindkét kezével.
3. Enyhén hajlítsa be a térdét, a karját pedig tartsa derékszögben, a testéhez közel.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a has- és a farizmát, és egyenesítse ki a felsőtestét.
5. Feszítse meg a karját, és hajlítsa be a könyökét. Csak az alkarját mozgassa a felkarja irányába, a könyök végig szorosan a test mellett marad.
6. Végig tartsa megfeszítve a hasizmát, a feje pedig legyen egy vonalban a gerincével.
7. Közelítse a lapockáit a gerincéhez, és tartsa leengedve a vállát.
8. Egy pillanatig tartsa meg ezt a helyzetet, majd nyújtsa ki a karját a kiindulási helyzetig.
9. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával.

Fontos: lassan végezze a gyakorlatot, és közben végig tartsa leengedve a vállát.

Comberősítés (D ábra)

Kiindulási helyzet

1. Feküdjön hasra, a jobb lábfejét bújtsassa át a hurkon (1), a combok szorosan egymás mellett vannak.
2. A jobb kezével fogja meg a termék másik végét a feje mellett, és hajlítsa be a lábát. A másik láb nyújtva a földön marad.
3. Annyira hajlítsa be a lábát, hogy érezze a nyújtást az elülső combizmában.
4. Annyira húzza meg a szalagot, hogy érezze a nyújtást a jobb combjában.
5. Mindkét combját tartsa a földön, és emelje fel a fejét úgy, hogy az a gerinccel egy vonalban legyen.

Véghelyzet

6. Feszítse meg a far- és a hasizmát.
7. Lassan engedje le a lábát, és rövid ideig maradjon ebben a pozícióban.

8. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a gyakorlatot lassan végezze, és a feje legyen egy vonalban a gerincével.

Mellizom és bicepsz nyújtása a lapocka mozgékonyságának egyidejű növelésével (E ábra)

Kiindulási helyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszben, és egyenletesen terhelje mindkét lábát.
2. Tartsa a szalagot páros kézzel a háta mögött fenékmagasságban.
3. Kéthuroknyi (4, 5) helyet hagyjon szabadon a kezei között. A kézhát Öntől ellenkező irányba mutat.
4. Egyenesítse ki a felsőtestét, a lábát pedig tartsa enyhén behajlítva.

Véghelyzet

5. Feszítse meg a kar- és hasizmát, és olyan magasra emelje a karját a testétől távolítva, amennyire csak tudja.
6. Teljesen nyújtsa ki a karját, és tartsa leengedve a vállát. A feje legyen egy vonalban a gerincével.
7. Rövid ideig tartsa meg ezt a helyzetet, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a felsőtest egyenes maradjon, hogy ne kezdjen el billegni.

Hegymászó gyakorlat (F ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezze a jobb lábát az első hurokba (1), a bal lábát pedig a negyedikbe.
2. Helyezkedjen el mellső fekvőtámaszba úgy, hogy a keze a földön legyen. A kéz a váll alatt van, és a könyök kissé kifelé mutat. Csak a talpa elülső része érjen a földhöz.
3. Tartsa magát egyenesen, és feszítse meg a hasizmát.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a far- és a hasizmát.
5. Emelje fel az egyik lábát, és húzza a mellkasához. A könyök kifelé mutat, a kéz pedig a váll alatt marad.
6. Engedje vissza a lábát, és a másikat húzza a mellkasához. Ügyeljen rá, hogy a felsőtestét tartsa egyenesen, a fej pedig maradjon a gerinc meghosszabbításán.
7. Váltogassa a lábait, és ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: a gyakorlat során mindig tartsa egyenesen a hátát.

A ferde hasizom erősítése (G ábra)

Kiindulási helyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszben, és egyenletesen terhelje mindkét lábát.
2. Helyezze a jobb lábát a hurokba (1), a termék másik végét pedig tartsa szorosan mindkét kezével. A kezek a jobb comb felett vannak, a térd pedig enyhén behajlítva.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a has- és a farizmát, és egyenesté ki a felsőtestét.
4. Feszítse meg a karját, és felemelt könyökkel fordítsa el a felsőtestét szélesen balra. A fej a felsőtesttel együtt fordul, és nézzen el a bal vállra fölött. Ügyeljen rá, hogy csak a felsőtestét és a karját mozgassa. A medence egyenesen marad.
5. Végig tartsa megfeszítve a hasizmát, a feje pedig legyen egy vonalban a gerincével.
6. Közelítse a lapockáit a gerincéhez, és tartsa leengedve a vállát.
7. Egy pillanatig tartsa meg a helyzetet, majd lassan térjen vissza a kiindulólóhelyzetbe.
8. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával a másik oldalra.

Fontos: lassan végezze a gyakorlatot, és közben végig tartsa egyenesen a medencéjét.

Felsőtest forgatás (H ábra)

Kiindulási helyzet

1. Üljön le a földre, és helyezze a jobb lábát a hurokba (1), a termék másik végét pedig tartsa szorosan mindkét kezével. A karok behajlítva, a felkar oldalt a testhez közel.
2. A felsőtest enyhén hátradől, a térd enyhén be van hajlítva, és a sarok ér a talajra.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a has- és a farizmát, és egyenesté ki a felsőtestét.
4. Feszítse meg a karját, és fordítsa el a felsőtestét és a fejét jobbra. A medence egyenesen marad.
5. Végig tartsa megfeszítve a hasizmát, a feje pedig legyen egy vonalban a gerincével.
6. Közelítse a lapockáit a gerincéhez, és tartsa leengedve a vállát.
7. Egy pillanatig tartsa meg a helyzetet, majd lassan térjen vissza a kiindulólóhelyzetbe.
8. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban. Végezze el a gyakorlatot a másik lábával a másik oldalra.

Fontos: lassan végezze a gyakorlatot, és közben végig tartsa egyenesen a medencéjét.

A tricepsz nyújtása (I ábra)

Kiindulási helyzet

1. Álljon medenceszéles terpeszben, és egyenletesen terhelje mindkét lábát.
2. Tartsa a termék utolsó hurokát (1) a jobb kezében.
3. Enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenesedjen fel.
4. Hajlítsa be a könyökét, és vezesse a terméket a feje mögé, hogy a termék a hát vonalában fusson. A kézhát Öntől ellenkező irányba mutat.
5. Fogja meg a terméket a háta mögött a bal kezével. A tenyér Öntől ellenkező irányba mutat.

Véghelyzet

6. A bal kezével húzza hátrafelé a jobb könyökét.
7. Tartsa röviden ezt a pozíciót, majd térjen vissza a kiindulólóhelyzetbe.

8. Ismételje meg a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik karjával.

Fontos: a nyújtandó karját tartsa szorosan a feje mellett.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elég időt a nyújtásra. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot.

Mindegyik gyakorlatot oldalanként 3-szor 15–30 másodpercig kell végezni.

Nyakizom

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

Kar- és vállizom

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

Lábizom

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

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

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



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



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

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

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


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

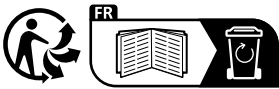
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg.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

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

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

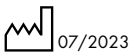
IAN: 434727_2304

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



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: FA-13547

08.23.2023 / AM 11:47

IAN 434727_2304

