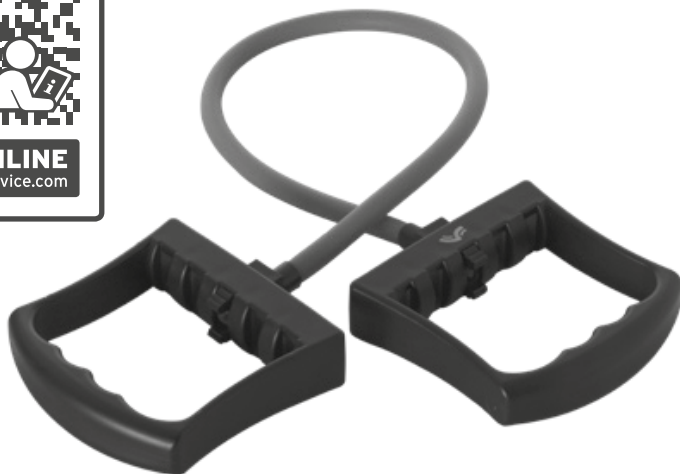




RESISTANCE BANDS

(GB)

RESISTANCE BANDS

Instructions for use

(SE)

EXPANDER

Bruksanvisning

(LT)

TAMPYKLĖ

Naudojimo instrukcija

(LV)

ESPANDERS

Lietošanas norādījumi

(FI)

KAHVAKUMINAUHA

Käyttöohje

(PL)

EKSPANDER

Instrukcja użytkowania

(EE)

EKSPANDER

Kasutusjuhend

(DE)

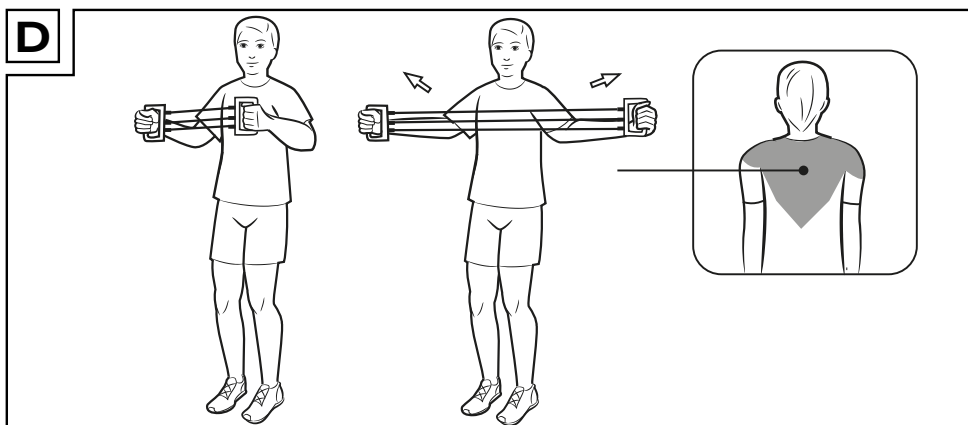
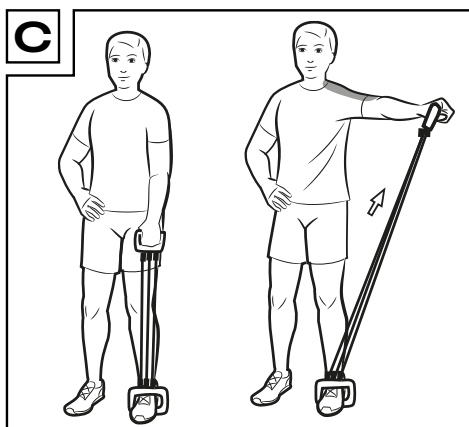
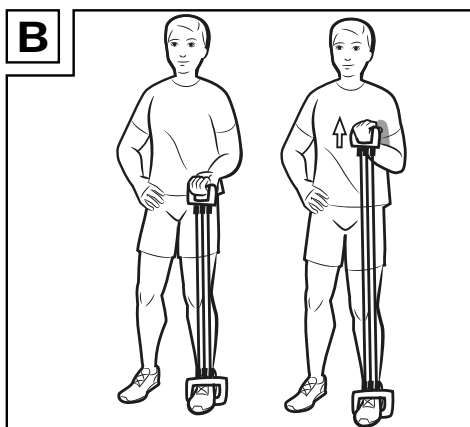
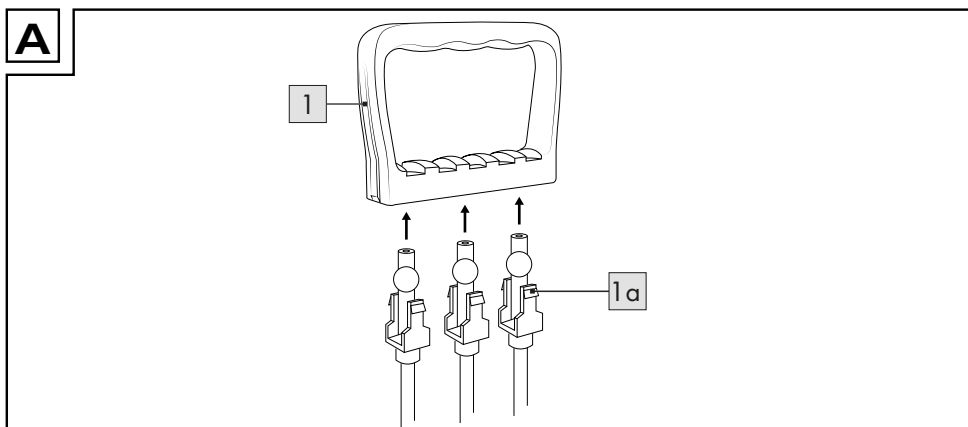
(AT)

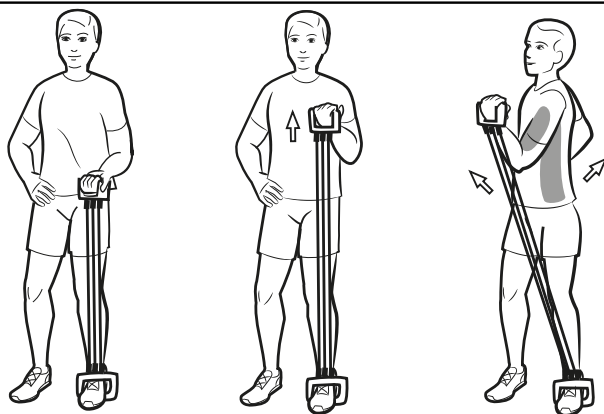
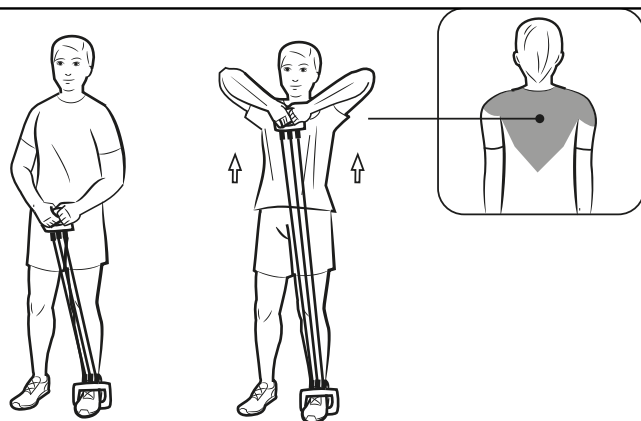
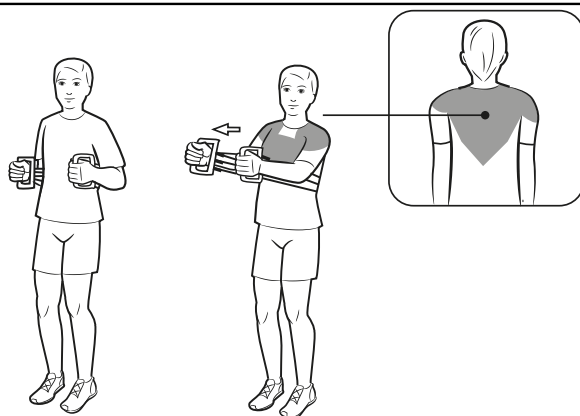
(CH)

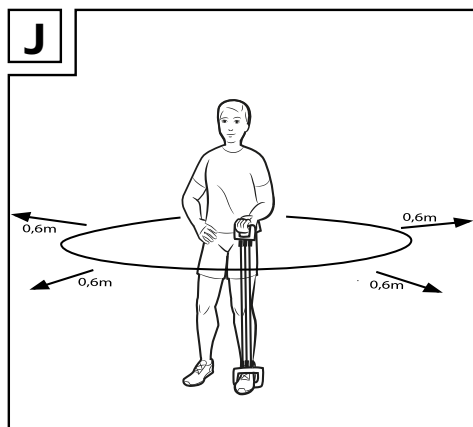
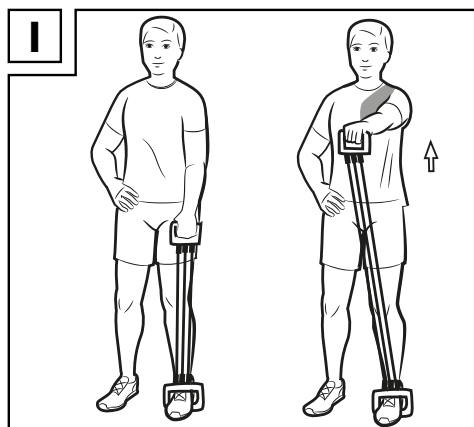
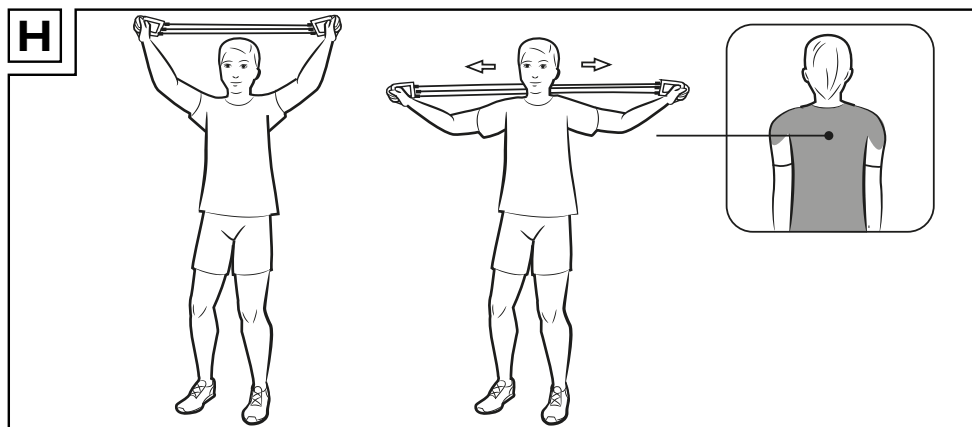
EXPANDER

Gebrauchsanweisung

IAN 463299_2407



E**F****G**



GB

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Warning! Risk of injury!	8
Extra caution – risk of injury to children!	8
Dangers due to wear and tear	9
Before training	9
General training instructions	9
Warming up	10
Exercise suggestions	10
Stretching	13
Storage, cleaning	13
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	13

SE

Leveransomfattning	21
Tekniska data	21
Avsedd användning	21
Säkerhetsanvisningar	21
Varning! Risk för personskada!	21
Särskild försiktighet – risk för personskada på barn!	22
Risker på grund av slitage	22
Före träning	22
Allmänna träningsinstruktioner	22
Uppvärmning	23
Förslag på övningar	23
Stretching	26
Förvaring, rengöring	26
Anvisningar för avfallshantering	26
Information om garanti och servicehantering	26

FI

Toimitussisältö	15
Tekniset tiedot	15
Tarkoitettu käyttö	15
Turvallisuusohjeet	15
Varoitus! Loukkaantumisaava!	15
Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumisaava!	15
Kulumisen aiheuttama vaara	16
Ennen harjoittelemista	16
Yleisiä harjoitusohjeita	16
Lämmittely	16
Harjoitusesimerkkejä	17
Venyttely	19
Säilytys, puhdistus	20
Hävittämistä koskevat ohjeet	20
Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet	20

PL

Zakres dostawy	28
Dane techniczne	28
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	28
Wskazówki bezpieczeństwa	28
Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	28
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	29
Zagrożenia spowodowane zużyciem	29
Przed treningiem	29
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	29
Rozgrzewka	30
Propozycje ćwiczeń	30
Rozciąganie	33
Przechowywanie, czyszczenie	34
Uwagi odnośnie recyklingu	34
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	34

LT

Komplektacija	36
Techniniai duomenys	36
Naudojimas pagal paskirtį	36
Saugos instrukcijos.....	36
Ispėjimas! Pavojus susižeisti!	36
Būkite itin atsargūs –	
pavojus susižeisti vaikams!	36
Pavojai dėl susidėvėjimo	37
Prieš treniruotę.....	37
Bendrieji treniruočių nurodyma.....	37
Apšilimas.....	38
Pratimų pavyzdžiai	38
Tempimas	40
Laikymas, valymas	41
Išmetimo nurodymai	41
Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo.....	41

LV

Piegādes komplekts	50
Tehniskie dati.....	50
Lietošana atbilstoši paredzētajam	
mērķim	50
Norādes par drošību	50
Brīdinājums! Savainošanās risks!	50
Īpašu uzmanību – savainošanās	
risks bērniem!	50
Nodiluma izraisīts apdraudējums	51
Pirms treniņa	51
Vispārīgas norādes par vingrošanu	51
Iesildīšanās.....	52
Ierosinājumi vingrinājumiem	52
Stiepšanās.....	55
Glabāšana, tīrīšana	55
Norādes par likvidēšanu	55
Norādes par garantiju un servisa	
pakalpojumiem	56

EE

Tarnekomplekt	43
Tehnilised andmed.....	43
Otstarbekohane kasutamise	43
Ohutusjuhised	43
Hoiatus! Vigastuste oht!	43
Eriline ettevaatus –	
vigastuste oht lastele!	43
Kulumisest tingitud ohud.....	44
Enne treeningut	44
Üldised treenimisinõuanded	44
Soojendus.....	45
Harjutuste näited	45
Venitus.....	47
Hoidmine ja puhastamine	48
Jäätmekäitlusjuhised	48
Juhised garantii ja teeninduskulu kohta	48

DE AT CH

Lieferumfang	57
Technische Daten.....	57
Bestimmungsgemäße Verwendung	57
Sicherheitshinweise	57
Warnung! Verletzungsgefahr!	57
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	57
Gefahren durch Verschleiß	58
Vor dem Training	58
Allgemeine Trainingshinweise.....	58
Aufwärmen.....	59
Übungsvorschläge.....	59
Dehnen	62
Lagerung, Reinigung	63
Hinweise zur Entsorgung	63
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung.....	63

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

1 x resistance bands

1 x instructions for use

Technical data

Expander length (incl. handles):
approx. 76cm

Maximum possible stretch length:
185cm at 105N

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

Training appliance form A is compliant with DIN 32935.



Maximum possible stretch length



Date of manufacture (month/year):
01/2025

Intended use

This product was developed as an exercise tool to provide you with a full-body workout.

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

Safety information



Warning! Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- You need sufficient space to train safely. Exercise with enough space between you and other people and objects so that no one can be injured.
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never pull the product towards your face and never wrap it around your head, neck or chest.
- Do not pull the expander beyond the maximum possible stretch length of 185cm!
- There must be an area of at least 0.6m of space around the training area (Fig. J).
- The elastomers of the expander must be kept away from direct sunlight.



Extra caution – risk of injury to children!

- Not suitable for children under 14 years of age.
- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.

- Point out to children specifically that the product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Pay special attention to the expander band when inspecting the product. If you notice cracks in the plastic parts or the expander band, do not continue to use the product.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Before training

Expander bands

You can set the individual resistance and thus the number of expander bands for each exercise by removing or adding expander bands.

Note: before your workout, check the expander bands to see if they show any cracks or damage!

You must not continue to use the product if it is damaged!

Removing or adding expander bands (Fig. A)

The number of expander bands determines how the intensity is increased or decreased.

Important: if you are using only one expander band, it must be fastened to the middle of the handle.

If you are using two expander bands, they must be fastened on the outside!

To remove or add an expander band, use the clips (1a) on both ends to remove the expander bands from the holes in the handles (1), or use the clips to refasten the expander bands to the handles.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below. You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Biceps (Fig. B)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Pull your left forearm forward until it is parallel to the floor. Your upper arm is resting closely against your body. The back of your hand is facing downward.

End position

5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your forearm in front of you up to shoulder height. The back of your hand is facing forward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight. Maintain arm tension. Your upper arm is resting closely against your body. Your wrist remains straight.

Deltoids (Fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.

2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab one handle with your left hand. The back of your hand is facing outward. Your arm is slightly bent. Place your other arm on your hip.

End position

4. Tense your abdominal, leg and buttock muscles and pull your left arm to the side up to shoulder height. The back of your hand is facing upward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

Important: make sure that your pelvis remains straight. Only lift your arm up to shoulder height.

Back, trapezius and back shoulder muscles (Fig. D)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Grab the handles with both hands and hold your arms slightly bent in front of you at chest level. The backs of your hands are pointing outwards. Your wrists remain straight.

End position

3. Tense your arm muscles. Use both arms to pull the expander out to the sides. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight. Your wrists remain straight.

Side abdominal muscles (Fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Pull your forearm forward until it is parallel to the floor. Your upper arm is resting closely against your body. The back of your hand is facing downward.

End position

5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your forearm in front of you up to shoulder height. The back of your hand is facing forward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Turn your upper body to the side as far as possible and keep your pelvis straight.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your pelvis remains straight and your upper arm stays close against your body.

Trapezius and shoulder muscles (Fig. F)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with both hands. The backs of your hands are pointing outwards. Your arms are slightly bent and at hip height.

End position

4. Tense your arm muscles.
5. Pull the expander up to chest height. Bring your elbows up and maintain tension in the expander.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight and you let your legs bend slightly.

Chest, shoulder and triceps muscles (Fig. G)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Position the expander on your back and grab both handles. The backs of your hands are pointing outwards.
3. Your arms are close to your body, bent and at chest height.

End position

4. Tense your arm muscles and simultaneously push both arms forward horizontally.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight.

Large back muscles (Fig. H)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Grab both handles and hold the expander over your head. The backs of your hands are facing inward.

End position

3. Tense your arm muscles.
4. Pull the expander out to the sides at shoulder height.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight and you let your legs bend slightly.

Straight arm lift (Fig. I)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Position your upper body upright and tense your abdominal muscles.
5. Your left arm is pointing downward, with the back of your hand facing forward. Place your other arm on your hip.

End position

6. Tense your arm muscles and pull your left arm up to shoulder height. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.

7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each training session. Some simple exercises to do this are shown below. You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture. 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. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

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: 463299_2407

 Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Onneksi olkoon!

Olet hankkinut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen sen ensimmäistä käyttöönottoa.



Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti.

Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja määritellyllä käyttöalueella. Säilytä hyvin nämä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten. Luovuttaessasi tuotteen kolmannelle osapuolelle, luovuta sen mukana myös kaikki siihen liittyvät asiakirjat.

Toimitussisältö

1 x kahvakuminauha

1 x käyttöohje

Tekniset tiedot

Vastuskuminauhan pituus (sis. kahvat):
n. 76 cm

Suurin venymispituus 185 cm 105 N:n
voimalla

Voiman toleranssialue on enintään
20 %:n suuruinen (+/-).

Kuntoilulaitteen malli A on DIN 32935
-normin mukainen.



Suurin venymispituus



Valmistuspäivä (kuukausi/vuosi):
01/2025

Tarkoitettu käyttö

Tämä tuote on suunniteltu harjoitteluvälineeksi, jolla voi harjoittaa koko kehoa.

Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön, eikä se sovi lääketieteellisiin tai kaupallisiin käyttötarkoituksiin.

Turvallisuusohjeet



Varoitus!

Loukkaantumisvaara!

- Kysy lääkärin neuvua ennen harjoittelun aloittamista. Varmista, että harjoittelu sopii terveydentilallesi.
- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoitella senhetkisen suorituskykyysi mukaan. Jos rasitus on liian suurta ja harjoittelet liikaa, voit loukkaantua vakavasti. Keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriisi, jos tunnet kipuja, voimattomuutta tai väsymystä.
- Tuotetta saa käyttää vain aikuisen valvonnassa. Sitä ei saa käyttää leluna.
- Säilytä käyttöohje harjoitusesimerkkeineen aina käden ulottuvilla.
- Tarvitset riittävästi tilaa turvalliseen harjoitteluun. Säilytä riittävä etäisyys esineisiin ja muihin henkilöihin, ettei kukaan loukkaannu.
- Harjoittele vain tasaisella ja liukumattomalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai korokkeiden lähellä.
- Älä koskaan vedä tuotetta kasvojen suuntaan, äläkä koskaan kiedo sitä pään, kaulan tai rinnan ympäri.
- Älä vedä vastuskuminauhaa suurinta 185 cm:n venymispituutta pidemmälle!
- Harjoittelualueen ympärillä pitää olla vapaata tilaa väh. 0,6 m (kuva J).
- Suojaa vastuskuminauhan elastomeerit auringonpaisteelta.



Noudata erityistä

varovaisuutta – lasten loukkaantumisvaara!

- Älä anna lasten käyttää tätä tuotetta valvomatta. Ohjeista lapsia harjoitusvälineen oikeaan käyttöön ja valvo heitä. Anna lupa käyttöön vain, jos lasten henkinen ja fyysinen kehitys sallii sen. Tämä tuote ei sovellu leluksi.

Kulumisen aiheuttama vaara

- Tuotetta saa käyttää vain, jos se on täysin kunnossa. Tarkasta tuote vaurioiden ja kulumisen varalta ennen jokaista käyttökertaa. Tuotteen turvallisuus voidaan taata vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Jos tuotteessa on vaurioita, älä käytä sitä enää.
- Kiinnitä tuotetta tarkastaessasi erityisesti huomiota kuminauhaan. Älä käytä tuotetta enää mikäli havaitset muoviosissa halkeamia tai kuminauhassa repeämiä.
- Käytä vain alkuperäisiä varaosia.
- Suojaa tuote korkealta lämpötilalta, auringolta ja kosteudelta. Tuotteen epäasianmukainen säilytys ja käyttö voivat aiheuttaa ennenaikaista kulumista, mikä voi johtaa vammoihin.

Ennen harjoittelemista

Kuminauhat

Vastusta ja kuminauhojen määrää voidaan säätää yksilöllisesti kunkin yksittäisen harjoituksen yhteydessä poistamalla tai lisäämällä kuminauhoja.

Ohje: tarkasta kuminauhojen repeämät tai vauriot ennen harjoittelua! Jos tuotteessa on vaurioita, älä käytä sitä enää!

Poista tai lisää kuminauhoja (kuva A)

Voit lisätä tai vähentää harjoitusten intensiteettiä kuminauhojen määrällä.

Tärkeää: jos käytät vain yhtä kuminauhaa, se on kiinnitettävä kahvan keskelle. Jos käytät kahva kuminauhaa, ne on kiinnitettävä ulommaisiksi!

Poista tai lisää kuminauha irrottamalla kuminauhan kiinnikkeet (1a) kahvojen molempien päiden rei'istä (1) tai kiinnitä kuminauha jälleen kahvaan kiinnikkeillä.

Yleisiä harjoitusohjeita

Harjoituksen kulku

- Pukeudu mukaviin urheiluvaatteisiin ja -jalkineisiin.
- Lämmittele ennen jokaista harjoituskertaa ja lopeta harjoittelu laskien tehoa vähitellen.
- Pidä harjoitusten välissä riittävän pitkät tauot ja juo tarpeeksi.
- Jos olet aloittelija, älä harjoittele liian kovalla kuormituksella. Nosta harjoituksen tehoa hitaasti.
- Tee kaikki harjoitukset tasaisesti, älä nykien ja nopeasti.
- Varmista, että hengität tasaisesti. Hengitä ulos rasituksessa ja sisään rasituksen keventyessä.
- Varmista, että pidät vartalosi oikeassa asennossa harjoitusta tehdessäsi.

Yleinen harjoitusohjelma

Laadi tarpeillesi sopiva harjoitusohjelma, jossa harjoitussarjat koostuvat 6–8 harjoituksesta.

Noudata seuraavia periaatteita:

- Yksi harjoitussarja koostuu n. 15 yhden liikkeen toistosta.
- Jokainen harjoitussarjaa voidaan toistaa 3 kertaa.
- Pidä aina 30 sekunnin tauko harjoitussarjojen välillä.
- Lämmittele eri lihasryhmät hyvin ennen jokaista treeniä.
- Suosittelemme lisäksi venyttelyä jokaisen treenin jälkeen.

Lämmittely

Varaa riittävästi lämmittelyaikaa ennen jokaista harjoituskertaa. Seuraavassa kuvaamme muutaman helpon harjoituksen tätä varten.

Toista kukin harjoitus 2 tai 3 kertaa.

Niskalihakset

1. Käännä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista liike 4 tai 5 kertaa.
2. Pyöritä päätä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.

Käsivarret ja hartiat

1. Aseta kätesi ristikkäin selän taakse ja vedä niitä varovasti ylös. Kun samalla taivutat ylävartaloa eteen, kaikki lihakset tulevat lämmiteltyiksi optimaalisesti.
2. Pyöritä hartioitasi samanaikaisesti eteenpäin ja vaihda suuntaa minuutin jälkeen.
3. Nosta hartioitasi korvia kohti ja anna hartioiden sitten pudota.
4. Pyöritä vuorotellen vasenta ja oikeaa käsivarttasi eteenpäin ja minuutin kuluttua taaksepäin.

Tärkeää: muista hengittää samalla rauhallisesti!

Jalkalihakset

1. Seiso yhdellä jalalla ja nosta toista jalkaa n. 20 cm lattiasta koukistamalla polvea.
2. Pyöritä ensin nostettua jalkaa yhteen suuntaan ja vaihda suuntaa muutama sekunnin kuluttua.
3. Vaihda sitten toinen jalka ja toista harjoitus.
4. Nosta jalkoja vuoron perään ja kävele muutamia askeleita paikallasi. Kiinnitä huomiota siihen, että nostat jalkojasi vain sen verran, että voit säilyttää tasapainosi.

Harjoitusesimerkkejä

Seuraavassa esittelemme sinulle erilaisia harjoituksia.

Hauis (kuva B)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Pidä kahvaa paikallaan vasemmalla jalalla.
3. Tartu vasemmalla kädellä toiseen kahvaan. Aseta toinen käsi lantiolle.

4. Vedä vasenta kyynärvartta eteenpäin, kunnes se on lattian suuntaisesti vaakasuorassa. Olkavarsi on tiiviisti kiinni vartalossa. Kämmenselkä osoittaa alaspäin.

Loppuasento

5. Jännitä käsi- ja vatsalihaksia ja vedä kyynärvarsi eteen olkapääsi korkeudelle. Kämmenselkä osoittaa eteenpäin. Ranne pysyy suorassa. Vedä lapaluita selkärankaa kohti. Pää on selkärangan jatkeena ja hartiat alhaalla.
 6. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
 7. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmessa sarjassa ja vaihda sitten puolta.
- Tärkeää: varmista, että ylävartalosi pysyy suorassa. Pidä käsi jännitettyinä. Olkavarsi on tiiviisti kiinni vartalossa. Ranne pysyy suorassa.**

Kolmipäinen hartialihäs (kuva C)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Pidä kahvaa paikallaan vasemmalla jalalla.
3. Tartu vasemmalla kädellä sivulla olevaan kahvaan. Kämmenselkä osoittaa ulospäin. Käsi on kevyesti taivutettu. Aseta toinen käsi lantiolle.

Loppuasento

4. Jännitä vatsa-, jalka- ja pakaralihaksia ja vedä vasen käsi sivusuunnassa olkapään korkeudelle. Kämmenselkä osoittaa ylöspäin. Ranne pysyy suorassa. Vedä lapaluita selkärankaa kohti. Pää on selkärangan jatkeena ja hartiat alhaalla.
5. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.

6. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmessa sarjassa ja vaihda sitten jalkojen asentoa.

Tärkeää: varmista, että lantiosi pysyy suorassa. Nosta kättä vain hartian korkeudelle.

Selkä-, epäkäs- ja takaosan hartialihakset (kuva D)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Tartu kahvoin molemmilla käsillä ja pidä kädet edessäsi rinnan korkeudella kevyesti koukistettuina. Kämmenten selät osoittavat ulospäin. Ranteet pysyvät suoristettuina.

Loppuasento

3. Jännitä käsivarsilihaksia. Vedä vastuskuminauhaa molemmin käsin sivusuunnassa ulospäin. Vedä lapaluita selkärankaa kohti. Pää on selkärangan jatkeena ja hartiat alhaalla.
4. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
5. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmessa sarjassa.

Tärkeää: varmista, että ylävartalosi pysyy suorassa. Ranteet pysyvät suoristettuina.

Vinot vatsalihakset (kuva E)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Pidä kahvaa paikallaan vasemmalla jalalla.
3. Tartu vasemmalla kädellä toiseen kahvaan. Aseta toinen käsi lantiolle.
4. Vedä kyynärvartta eteenpäin, kunnes se on lattian suuntaisesti vaakasuorassa. Olkavarsi on tiiviisti kiinni vartalossa. Kämmenten selät osoittaa alaspäin.

Loppuasento

5. Jännitä käsi- ja vatsalihaksia ja vedä kyynärvarsi eteen olkapääsi korkeudelle. Kämmenten selät osoittaa eteenpäin. Ranne pysyy suorassa. Vedä lapaluita selkärankaa kohti. Pää on selkärangan jatkeena ja hartiat alhaalla.
6. Käännä ylävartaloa niin pitkälle sivulle kuin mahdollista ja pidä lantio suorassa.
7. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmessa sarjassa ja vaihda sitten puolta.

Tärkeää: varmista, että lantiosi pysyy suorassa ja olkavarsi kiinni vartalossa.

Epäkäs- ja hartialihakset (kuva F)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Pidä kahvaa paikallaan vasemmalla jalalla.
3. Tartu molemmin käsin toiseen kahvaan. Kämmenten selät osoittavat ulospäin. Kädet ovat kevyesti koukistettuina vyötärön korkeudella.

Loppuasento

4. Jännitä käsivarsilihaksia.
5. Vedä vastuskuminauha rinnan korkeudelle. Tuo kyynärpäät ylös ja pidä vastuskuminauha jännitettynä.
6. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
7. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmessa sarjassa.

Tärkeää: varmista, että ylävartalosi pysyy suorassa ja pidä polvet kevyesti koukistettuina.

Rinta-, hartia- ja epäkäsilihakset (kuva G)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Aseta vastuskuminauha selän puolelle ja tartu molempiin kahvoihin. Kämmenselät osoittavat ulospäin.
3. Kädet ovat vartalon lähellä, koukistettuina ja rinnan korkeudella.

Loppuasento

4. Jännitä käsivarsilihaksia ja työnnä yhtä aikaa molemmat kädet vaaka-suoraan eteenpäin.
5. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
6. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmesa sarjassa.

Tärkeää: varmista, että ylävartalo pysyy suorassa.

Suuret selkälihakset (kuva H)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Ylävartalo on suorassa.
2. Tartu molempiin kahvoihin ja pidä vastuskuminauha pään yläpuolella. Kämmenselät osoittavat sisäänpäin.

Loppuasento

3. Jännitä käsivarsilihaksia.
4. Vedä vastuskuminauhaa sivusuunnassa ulospäin ja auki hartian korkeudelle.
5. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
6. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmesa sarjassa.

Tärkeää: varmista, että ylävartalo pysyy suorassa ja pidä polvet kevyesti koukistettuina.

Suora kädennosto (kuva I)

Alkuasento

1. Asetu seisomaan jalat lantion leveydelle, polvet kevyesti koukistettuina, paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
2. Pidä kahvaa paikallaan vasemmalla jalalla.
3. Tartu vasemmalla kädellä toiseen kahvaan. Aseta toinen käsi lantiolle.
4. Oikaise ylävartalo ja jännitä vatsalihaksiasi.
5. Vasen käsivarsi osoittaa alaspäin ja kämmenselkä eteenpäin. Aseta toinen käsi lantiolle.

Loppuasento

6. Jännitä käsivarsien lihaksia ja vedä vasen käsi ylös hartioden korkeudelle. Pää on selkärangan jatkeena ja hartiat alhaalla.
7. Pysy hetki tässä asennossa ja palaa sitten hitaasti alkuasentoon.
8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmesa sarjassa ja vaihda sitten puolta.

Tärkeää: varmista, että ylävartalo pysyy suorassa.

Venyttely

Käytä joka harjoittelun jälkeen riittävästi aikaa venyttelyyn. Näytämme seuraavassa muutamia helppoja harjoituksia.

Tee kukin harjoitus kolme kertaa puolta kohden, 15–30 sekuntia kerrallaan.

Niskalihakset

1. Seiso rennosti. Vedä päätäsi kädellä pehmeästi ensin vasemmalle, sitten oikealle. Tällä harjoituksella saat venytettyä kaulasi molemmat sivut.

Käsivarret ja hartiat

1. Seiso suorassa, polvet hieman koukistettuina.
2. Vie oikea käsivarsi pään taakse, kunnes oikea käsi on lapaluiden välissä.

3. Tartu vasemmalla kädellä oikeaan kyynärpäähän ja vedä sitä taaksepäin.

4. Vaihda puolta ja toista harjoitus.

Jalkalihakset

1. Seiso suorassa ja nosta toista jalkaa lattiasta.

2. Pyöritä sitä hitaasti ensin yhteen ja sitten toiseen suuntaan.

3. Vaihda hetken kuluttua jalkaa.

Tärkeää: varmista, että reitesesi pysyvät vierekkäin. Työnnä samalla lantiota eteenpäin, ylävar-talo pysyy suoristettuna.

Säilytys, puhdistus

Kun tuotetta ei käytetä, säilytä sitä aina kuivana ja puhtaana huoneenlämpötilassa.

Puhdista vain kuivalla puhdistusliinalla.

Suojaa tuote korkealta lämpötilalta, auringolta ja kosteudelta. Tuotteen epäasianmukainen säilytys ja käyttö voivat aiheuttaa ennenaikaista kulumista, mikä voi johtaa vammoihin.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan puhdista voimakkailla puhdistusaineilla.

Hävittämistä koskevat ohjeet



Hävitä tuote ja pakkausmateriaalit voimassa olevien paikallisten määräysten mukaisesti.

Säilytä pakkausmateriaalia (kuten muovipusseja) lasten ulottumattomissa. Lisätietoa käytöstä poistetun tuotteen hävittämisestä saat omasta kunnastasi. Hävitä tuote ja pakkaus ympäristöystävällisesti.



Kierrätyskoodilla merkitään erilaiset materiaalit uudelleen-käyttöä (kierrätystä) varten.

Koodi koostuu uusiokäyttöä kuvaavasta kierrätysmerkistä ja materiaalia merkitsevästä numerosta.

Takuuta ja huoltopro-sessia koskevat ohjeet

Tuote on valmistettu huolellisesti jatkuvassa valvonnassa. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH myöntää yksityisille loppuasiakkaille tälle tuotteelle kolmen vuoden takuun ostopäivämäärästä lähtien (takuuaika) seuraavien ehtojen mukaisesti. Takuu koskee vain materiaali- ja valmistusvirheitä. Takuu ei koske kuluviksi osiksi luettavia, normaalisti kuluvia osia (esim. paristot) eikä särkyviä osia, kuten kytkimiä tai lasista valmistettuja osia.

Tähän takuuseen liittyviä vaatimuksia ei voi esittää, jos tuotetta on käytetty epäasianmukaisesti tai väärin, määrättyjen ehtojen tai ilmoitetun käyttömäärän vastaisesti tai käyttöohjeessa annettuja ohjeita ei ole noudatettu, ellei loppuasiakas pysty todistamaan, että kyseessä on materiaali- tai valmistusvirhe, joka ei johdu edellä mainituista olosuhteista.

Takuuseen liittyvät vaatimukset voidaan täyttää vain takuuaikana esittämällä alkuperäisen kassakuitin. Säilytä siksi alkuperäinen kassakuitti. Takuu-ai-ka ei pitene takuuseen, lainmukaiseen takuuseen tai harkintatakuuseen liittyvien korjausten myötä. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia.

Mahdollisissa reklamaatiotilanteissa soita alla olevaan palvelunumeroon tai ota yhteyttä sähköpostitse. Mikäli takuuehdot täyttyvät, korjaamme tai vaihdamme tuotteen maksutta tai hyvitämme ostohinnan – oman valintamme mukaan. Muita takuuseen liittyviä oikeuksia ei ole.

Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiisi, erityisesti lakiin perustuviin takuuoikeuksiisi kyseistä myyjää vastaan.

IAN: 463299_2407

 Huolto Suomi

Tel.: 09 4245 3024

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Grattis!

Du har köpt en högkvalitativ produkt. Bekanta dig med produkten innan du använder den för första gången.



Läs den medföljande bruksanvisningen.

Använd produkten endast enligt beskrivningen och för de angivna användningsområdena. Förvara bruksanvisningen på en säker plats. Lämna över alla dokument när du överlämnar produkten till tredje part.

Leveransomfattning

1 x expander

1 x bruksanvisning

Tekniska data

Expanderlängd (inkl. handtag):

ca 76 cm

Maximal utsträckningslängd 185 cm vid 105 N

Toleransområdet för kraften är högst 20 % (+/-).

Träningsutrustning Form A uppfyller DIN 32935.



Maximal utsträckningslängd



Tillverkningsdatum (månad/år):

01/2025

Avsedd användning

Denna produkt är avsedd att användas som träningsutrustning och kan användas för träning av hela kroppen.

Produkten är avsedd för privat bruk och är inte lämplig att användas i medicinskt eller kommersiellt syfte.

Säkerhetsanvisningar



Varning! Risk för personskada!

- Prata med din läkare innan du börjar träna. Kontrollera att denna typ av träning är lämplig för din hälsa.
- Kom ihåg att alltid värma upp innan du börjar träna och träna alltid på ett sätt som motsvarar din aktuella kondition. Du kan skada dig allvarligt vid överansträngning eller om du tränar för hårt. Avbryt träningen omedelbart och ta kontakt med en läkare om du får problem eller känner dig svag eller trött.
- Produkten får endast användas under uppsikt av vuxen och får inte användas som leksak.
- Se till att du alltid har bruksanvisningen med förslagen på olika övningar inom räckhåll.
- För säker träning behöver du tillräckligt med plats. Se till att det finns tillräckligt avstånd till föremål eller andra personer när du tränar, så att ingen kan skada sig.
- Träna bara på jämna och halkfria underlag.
- Använd inte produkten i närheten av trappor eller avsatser.
- Dra aldrig produkten mot ansiktet och linda den aldrig runt huvud, hals eller bröst.
- Dra inte ut expandern längre än den maximala utsträckningslängden på 185 cm!
- Runt träningsområdet krävs ett fritt område på minst 0,6 m (bild J).
- Expanderns elastomerer måste skyddas mot solljus.

Särskild försiktighet – risk för personskada på barn!

- Låt inte ett barn använda produkten utan att en vuxen person är med. Visa barnet hur träningsutrustningen ska användas och håll det under uppsikt. Låt inte barnet använda produkten om dess psykiska och fysiska utveckling ännu inte tillåter det. Produkten är ingen leksak.

Risker på grund av slitage

- Produkten får endast användas i felfritt skick. Kontrollera alltid produkten före användning avseende skador eller slitage.
Vi kan endast garantera att produkten är säker om du regelbundet kontrollerar att den inte är skadad eller sliten. Om produkten är skadad eller sliten. Om produkten är skadad får den inte längre användas.
- Var särskilt uppmärksam på expanderbandet när du kontrollerar produkten. Använd inte produkten om du upptäcker sprickor i plastdelarna eller på expanderbandet.
- Använd endast originalreservdelar.
- Skydda produkten mot extrema temperaturer, sol och fukt. Felaktig förvaring eller hantering av produkten kan medföra att den slits ut fortare samt leda till eventuella skador i konstruktionen, vilket kan orsaka personskador.

Före träning

Expanderband

Motståndet och därmed antalet expanderband kan ställas in individuellt för varje enskild övning genom att du tar bort eller lägger till expanderband.

Obs! Före träningen ska du kontrollera att expanderbanden inte har några sprickor eller skador!

Om produkten är skadad får den inte längre användas!

Ta bort eller lägga till expanderband (bild A)

Det är antalet expanderband som avgör intensiteten i övningarna.

Viktigt: Om du bara använder ett expanderband måste det fästas i mitten av handtaget. Om du använder två expanderband ska de fästas på utsidorna!

För att ta bort ett expanderband avlägsnar du expanderbandet i båda ändarna från hålen i handtagen (1) med hjälp av clipsen (1a). Om du vill lägga till ett expanderband fäster du det med hjälp av clipsen på handtagen.

Allmänna träningsinstruktioner

Träningsförlopp

- Ta på dig bekväma träningskläder och gymnastikskor.
- Värm alltid upp innan du börjar träna och varva ner i slutet av varje träningspass.
- Ta en tillräckligt lång paus mellan varje övning och drick tillräckligt med vätska.
- Träna inte med hög belastning om du är nybörjare. Öka träningsintensiteten gradvis.
- Utför alla övningar med jämna rörelser, aldrig på ett ryckigt och snabbt sätt.
- Se till att du kan andas jämnt. Andas ut vid ansträngning och andas in vid avslappning.
- Kontrollera din kroppshållning medan du tränar.

Allmän träningsplanering

Skapa en träningsplan med pass bestående av 6–8 övningar anpassade till dina behov.

Beakta följande under grunder:

- En övningsgenomgång bör bestå av ca 15 repetitioner per övning.
- Varje övning bör bestå av 3 set.

- Mellan övningarna ska du göra en paus på 30 sekunder.
- Värm noggrant upp olika muskelgrupper före varje träningspass.
- Vi rekommenderar dessutom att stretcha efter varje träningspass.

Uppvärmning

Ta dig alltid tid att värma upp kroppen innan du börjar träna. Här följer en beskrivning på några enkla övningar. Du bör upprepa varje övning 2–3 gånger.

Nackmuskeln

1. Vrid huvudet långsamt åt vänster och åt höger. Upprepa rörelsen 4–5 gånger.
2. Rulla sedan huvudet långsamt först åt det ena, och sedan åt det andra hållet.

Armar och axlar

1. Knäpp händerna bakom ryggen och dra dem försiktigt uppåt. Om du samtidigt böjer överkroppen framåt värmer du upp alla muskler på ett optimalt sätt.
2. Rulla båda axlarna framåt och byt håll efter en minut.
3. Dra upp axlarna mot öronen och låt axlarna falla igen.
4. Cirkla omväxlande vänster och höger arm framåt och byt håll efter en minut.

Viktigt! Glöm inte bort att andas lugnt under tiden!

Benmuskler

1. Ställ dig på ett ben och lyft upp det andra benet ca 20 cm från golvet med knät böjt.
2. Cirkla sedan med den lyfta foten åt ena hållet och byt håll efter några sekunder.
3. Byt fot och upprepa övningen med det andra benet.

4. Lyft ett ben i taget och marschera några steg på stället. Se till att du inte lyfter benen så högt att du tappar balansen.

Förslag på övningar

Här följer ett urval av förslag på övningar.

Biceps (bild B)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.
2. Håll fast ett handtag med vänster fot.
3. Ta tag i det andra handtaget med vänster hand. Placera den andra armen på höften.
4. För vänster underarm framåt tills den är vågrät mot golvet. Överarmen ligger tätt intill kroppen. Handens ovansida är riktad nedåt.

Slutposition

5. Spänn musklerna i armar och mage och för underarmen uppåt i höjd med axeln. Handens ovansida är riktad framåt. Handleden förblir rak. Dra ihop skulderbladen mot ryggraden. Huvudet ska vara i linje med ryggraden och axlarna ska stanna nere.
6. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
7. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar och byt sedan sida.

Viktigt: Se till att överkroppen alltid är rak. Behåll muskelanspänningen i armen. Överarmen ligger tätt intill kroppen. Handleden förblir rak.

Deltamuskeln (bild C)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.
2. Håll fast ett handtag med vänster fot.

3. Ta tag i det andra handtaget med vänster hand på sidan av kroppen. Handens ovansida är riktad utåt. Armen är lätt böjd. Placera den andra armen på höften.

Slutposition

4. Spänn mag-, ben- och sätesmusklerna och lyft vänster arm åt sidan i höjd med axeln. Handens ovansida är riktad uppåt. Handleden förblir rak. Dra ihop skulderbladen mot ryggraden. Huvudet ska vara i linje med ryggraden och axlarna ska stanna nere.
5. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
6. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar och växla sedan benposition.

Viktigt: Se till att bäckenet alltid är rakt. Lyft bara armen till axelhöjd.

Rygg-, kapp- och bakre axelmusklerna (bild D)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.
2. Ta tag i handtagen med båda händerna och håll armarna lätt böjda framför dig i brösthöjd. Händernas ovansidor är riktade utåt. Handlederna ska vara raka.

Slutposition

3. Spänn armmusklerna. Dra expandern utåt åt sidan med båda armarna. Dra ihop skulderbladen mot ryggraden. Huvudet ska vara i linje med ryggraden och axlarna ska stanna nere.
4. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.

5. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar.

Viktigt: Se till att överkroppen alltid är rak. Handlederna ska vara raka.

Magmusklerna i sidan (bild E)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.
2. Håll fast ett handtag med vänster fot.
3. Ta tag i det andra handtaget med vänster hand. Placera den andra armen på höften.
4. För underarmen framåt tills den är vågrät mot golvet. Överarmen ligger tätt intill kroppen. Handens ovansida är riktad nedåt.

Slutposition

5. Spänn musklerna i armar och mage och för underarmen uppåt i höjd med axeln. Handens ovansida är riktad framåt. Handleden förblir rak. Dra ihop skulderbladen mot ryggraden. Huvudet ska vara i linje med ryggraden och axlarna ska stanna nere.
6. Roter överkroppen åt sidan så långt det går och håll bäckenet rakt.
7. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
8. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar och byt sedan sida.

Viktigt: Se till att bäckenet alltid är rakt och överarmen ligger tätt intill kroppen.

Kapp- och axelmusklerna (bild F)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.
2. Håll fast ett handtag med vänster fot.

3. Ta tag i det andra handtaget med båda händerna. Händernas ovansidor är riktade utåt. Armarna är lätt böjda och i höfthöjd.

Slutposition

4. Spänn armmusklerna.
5. Dra upp expandern till brösthöjd. För armbågarna uppåt och bibehåll spänningen i expandern.
6. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
7. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar.

Viktigt: Se till att överkroppen är rak och håll benen lätt böjda.

Bröst-, axel- och kappmusklerna (bild G)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.
2. Placera expandern på ryggen och ta tag i båda handtagen. Händernas ovansidor är riktade utåt.
3. Armarna ligger an mot kroppen, är böjda och i brösthöjd.

Slutposition

4. Spänn armmusklerna och tryck samtidigt båda armarna horisontellt framåt.
5. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
6. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar.

Viktigt: Se till att överkroppen alltid är rak.

De stora ryggmusklerna (bild H)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna. Håll överkroppen upprätt.

2. Ta tag i båda handtagen och håll expandern över huvudet. Händernas ovansidor är riktade inåt.

Slutposition

3. Spänn armmusklerna.
4. Dra isär expandern ut åt sidan och till axelhöjd.
5. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
6. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar.

Viktigt: Se till att överkroppen är rak och håll benen lätt böjda.

Rakt armlyft (bild I)

Utgångsposition

1. Ställ dig med fötterna höftbrett isär med lätt böjda ben och fördela vikten jämnt på fötterna.
2. Håll fast ett handtag med vänster fot.
3. Ta tag i det andra handtaget med vänster hand. Placera den andra armen på höften.
4. Råta upp överkroppen och spänn magmusklerna.
5. Vänster arm är riktad nedåt med handens ovansida framåt. Placera den andra armen på höften.

Slutposition

6. Spänn musklerna i armarna och för vänster arm upp till axelhöjd. Huvudet ska vara i linje med ryggraden och axlarna ska stanna nere.
7. Stanna kvar i denna position en liten stund och återgå sedan långsamt till utgångspositionen.
8. Upprepa övningen 10–15 gånger i tre omgångar och byt sedan sida.

Viktigt: Se till att överkroppen alltid är rak.

Stretching

Ta dig alltid tid att stretcha när du har tränat färdigt. Här följer en beskrivning på några enkla övningar.

Du bör upprepa varje övning 3 gånger per sida i ca 15–30 sekunder.

Nackmuskler

1. Stå upprätt och slappna av. Dra huvudet varsamt åt vänster med ena handen och sedan åt höger. Denna övning stretchar musklerna på sidan av halsen.

Armar och axlar

1. Stå upprätt och böj knäna lätt.
2. Sträck höger arm bakom huvudet tills höger hand befinner sig mellan skulderbladen.
3. Ta tag i höger armbåge med vänster hand och dra den bakåt.
4. Byt sida och upprepa övningen.

Benmuskler

1. Stå upprätt och lyft en fot från golvet.
2. Rulla foten först åt det ena och sedan åt det andra hållet.
3. Byt fot efter en liten stund.

Viktigt: Se till att låren alltid är parallella. Skjut bäckenet framåt och håll överkroppen rak.

Förvaring, rengöring

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr och ren plats när den inte används.

Rengör endast med en torr trasa. Skydda produkten mot extrema temperaturer, sol och fukt.

Felaktig förvaring eller hantering av produkten kan medföra att den slits ut fortare samt leda till eventuella skador i konstruktionen, vilket kan orsaka personskador.

VIKTIGT! Rengör aldrig med starka rengöringsmedel.

Anvisningar för avfallshantering



Avfallshandtera produkten och förpackningen enligt gällande föreskrifter. Förvara förpackningsmaterial (som t.ex. plastpåsar) otillgängligt för barn. Kontakta din kommun för mer information om avfallshantering av förbrukade produkter. Avfallshandtera produkten och dess förpackning på ett miljövänligt sätt.



Återvinningskoden visar hur de olika materialen ska återvinnas. Koden består av återvinningsymbolen, som står för ett kretslopp, och ett nummer, som kännetecknar materialet.

Information om garanti och servicehantering

Produkten har tillverkats med största noggrannhet och under kontinuerliga kontroller. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ger privatkunder tre års garanti från inköpsdatum (garantifrist) på denna produkt enligt nedanstående villkor. Garantin gäller endast material- och tillverkningsfel. Garantin omfattar inte delar som utsätts för normalt slitage och därför anses vara slitage (t.ex. batterier), samt ömtåliga delar som brytare eller delar som är tillverkade i glas.

Anspråk på denna garanti kan inte göras om produkten använts på ett felaktigt sätt, missbrukats eller använts i strid med ändamålsenlig användning. Anspråk kan heller inte göras om tillverkarens anvisningar inte har beaktats eller om produkten uppvisar skador som tyder på felaktig användning, eller underlåtenhet att beakta tillverkarens anvisningar. Undantag är material- eller bearbetningsfel som inte beror på ovanstående orsaker och som kan bevisas av kunden.

Anspråk på garantin kan endast göras inom garantitiden och mot uppvisande av kvitto. Spara därför originalkvittot. Garantitiden kan inte förlängas på grund av eventuella reparationer, lagstadgad garanti eller ex gratia. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Vid ärenden kontakta oss via nedanstående servicetelefon eller via e-post. Om ett garantifall föreligger kommer vi – efter egen bedömning – att reparera, byta ut eller ersätta din produkt kostnadsfritt. Inga ytterligare rättigheter föreligger i samband med garantin. Dina juridiska rättigheter, i synnerhet garantianspråk gentemot återförsäljaren, påverkas inte av denna garanti.

IAN: 463299_2407

Ⓢⓔ Service Sverige

Tel.: 0770 930 739

E-Mail: deltasport@lidl.se

ⓕⓖ Service Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy

1 x ekspander

1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Długość ekspandera (z uchwytami):
ok. 76 cm

Długość przy maksymalnym rozciągnięciu: 185 cm przy sile 105 N

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20 % (+/-).

Urządzenie treningowe typu A jest zgodne z normą DIN 32935.



Maksymalna długość rozciągnięcia



Data produkcji (miesiąc/rok):
01/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała.

Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Ostrzeżenie!

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Do bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca wolna przestrzeń. Upewnić się, że do ćwiczeń zapewniono odpowiedni odstęp od innych przedmiotów i osób w taki sposób, by nikt nie doznał obrażeń.
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie wolno przyciągać produktu w kierunku twarzy ani zawijać go wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 185 cm!
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić wolne miejsce przestrzeni 0,6 m (rys. J).
- Chronić wykonane z elastomeru elementy ekspandera przed działaniem promieni słonecznych.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie nadaje się do użytkowania przez dzieci w wieku poniżej 14 lat.
- Nigdy nie pozostawiać dzieci z materiałem opakowaniowym bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Podczas sprawdzania stanu należy poświęcić szczególną uwagę paskowi rozprężnemu. W przypadku stwierdzenia pęknięć w elementach z tworzywa sztucznego lub paskach rozprężnych należy zaniechać korzystania z produktu.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może doprowadzić do odniesienia obrażeń.

Przed treningiem

Paski rozprężne

Opór, a zarazem liczbę pasków rozprężnych można indywidualnie dostosowywać do danego ćwiczenia – poprzez usuwanie lub dodawanie pasków rozprężnych.

Wskazówka: przed treningiem należy sprawdzić paski rozprężne pod kątem widocznych pęknięć i uszkodzeń!

W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu!

Usuwanie lub dodawanie pasków rozprężnych (rys. A)

W celu zwiększenia lub zmniejszenia intensywności ćwiczeń należy odpowiednio dobrać liczbę pasków rozprężnych.

Ważne: w przypadku korzystania z tylko jednego paska rozprężnego należy przymocować go na środku uchwytu. W przypadku korzystania z dwóch pasków rozprężnych należy przymocować je po bokach!

W celu usunięcia lub dodania paska rozprężnego należy odpowiednio: wyjąć pasek rozprężny za pomocą klamer (1a) na obu końcach z otworów w uchwycie (1), czy też założyć paski rozprężne za pomocą klamer ponownie na uchwytach.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby pocztępujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.

- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń. Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górnej części ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i po chwili opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybrane możliwości ćwiczeń.

Biceps (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić lewą dłoń drugimi uchwyty. Drugą rękę oprzeć na biodrach.

4. Lewe przedramię przesunąć do przodu, aż będzie ułożone poziomo w stosunku do podłogi. Górna część ramienia pozostaje blisko ciała. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana w dół.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie ramion i brzucha i przyciągnąć przedramię do góry do wysokości ramion. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana do przodu. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana. Utrzymywać napięcie mięśni ciała. Górna część ramienia pozostaje blisko ciała. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany.

Mięsień naramienny (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić bocznie lewą dłonią za jeden z uchwytów. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana na zewnątrz. Ramię jest lekko ugięte. Drugą rękę oprzeć na biodrach.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie brzucha, nóg i pośladków i podnieść lewe ramię bocznie do wysokości ramion. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana do góry. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić pozycję nóg.

Ważne: uważać, aby miednica była wyprostowana. Podnieść ramię tylko do wysokości ramion.

Mięśnie grzbietu, mięsień czworoboczny i tylne mięśnie ramion (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Obiema rękoma chwycić za uchwyty, a ramiona trzymać przed sobą w położeniu lekko ugiętym na wysokości klatki piersiowej. Wierchy dłoni są skierowane na zewnątrz. Nadgarstki pozostają wyprostowane.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion. Obiema rękoma pociągnąć za ekspander bocznie w kierunku na zewnątrz. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
4. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana. Nadgarstki pozostają wyprostowane.

Boczne mięśnie brzucha (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić lewą dłoń drugimi uchwyty. Drugą rękę oprzeć na biodrach.
4. Przedramię przesunąć do przodu, aż będzie ułożone poziomo w stosunku do podłogi. Górna część ramienia pozostaje blisko ciała. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana w dół.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie ramion i brzucha i przyciągnąć przedramię do góry do wysokości ramion. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana do przodu. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
6. Obrócić górną część ciała w bok tak daleko, jak będzie to możliwe, przy czym miednica musi pozostawać wyprostowana.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby miednica była wyprostowana i górna część ramienia leżała blisko ciała.

Mięsień czworoboczny i mięśnie ramion (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Obiema rękoma chwycić za drugi uchwyt. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz. Ręce są lekko zgięte w łokciach i opierają się na wysokości bioder.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie ramion.
5. Przyciągnąć ekspander do wysokości klatki piersiowej. Przesunąć łokcie do góry, zachowując przy tym napięcie ekspandera.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana i nogi lekko ugięte.

Mięśnie piersiowe, mięśnie ramion i mięsień trójgłowy ramienia (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.

2. Umieścić ekspander przy plecach i chwycić za oba uchwyty. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz.
3. Ręce są lekko zgięte i leżą blisko ciała na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie ramion i jednocześnie obie ręce podciągnąć poziomo do przodu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana.

Mięsień najszerzy grzbietu (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Chwycić za oba uchwyty i trzymać ekspander ponad głowę. Wierzchy dłoni są skierowane do wewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion.
4. Pociągnąć za ekspander bocznie w kierunku na zewnątrz, a na wysokości ramion w kierunku odchodzącym.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana i nogi lekko ugięte.

Unoszenie wyprostowanych ramion (rys. I)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić lewą dłonią drugi uchwyt. Drugą rękę oprzeć na biodrach.
4. Wyprostować górną część ciała i napiąć mięśnie brzucha.
5. Lewa ręka wskazuje w dół z wierzchem dłoni skierowanym do przodu. Drugą rękę oprzeć na biodrach.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie ramion i unieść lewą rękę w górę do wysokości ramion. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej prezentujemy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stańc w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką. Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu. **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 HANDELS-KONTOR 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 przedłuży się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 463299_2407

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

Sveikiname!

Įsigijote aukštos kokybės gaminį. Prieš pirmą kartą naudodami, susipažinkite su gaminiu.



Atidžiai perskaitykite pateiktą naudojimo instrukciją.

Gaminį naudokite tik taip, kaip aprašyta, ir tik nurodytu tikslu. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją. Perduodami gaminį, nepamirškite perduoti trečiajai šaliai ir visų su juo susijusių dokumentų.

Komplektacija

1 x tampyklė

1 x naudojimo instrukcija

Techniniai duomenys

Tampyklės ilgis (su rankenomis): apie 76 cm

Tempiant 105 N jėga didžiausias ištempimo ilgis 185 cm

Leistinas jėgos nuokrypis ne didesnis nei 20 % (+/-).

A treniruoklio forma atitinka DIN 32935 nuostatas.



Didžiausias ištempimo ilgis



Pagaminimo data (mėnuo/metai):

01/2025

Naudojimas pagal paskirtį

Šis gaminys yra treniruoklis, skirtas visam kūnui treniruoti.

Gaminys sukurtas buitiniam naudojimui ir nėra skirtas naudoti medicininiams ar komerciniams tikslais.

Saugos instrukcijos



Įspėjimas! Pavojus susižeisti!

- Prieš pradėdami treniruotis pasitarkite su savo gydytoju. Įsitinkinkite, kad jūsų sveikata yra pakankamai gera, kad galėtumėte treniruotis.
- Nepamirškite, kad prieš pradedant treniruotis visada būtina apšilti, treniuokitės atsižvelgdami į savo pajėgumą. Dėl per didelės fizinės apkrovos arba persitreniravus iškyla sužeidimo pavojus. Jeigu jaučiate diskomfortą, silpnumą arba nuovargį, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Naudojimo instrukciją kartu su pratimų vadovu laikykite visada pasiekiamoje vietoje.
- Saugiai treniruotei reikalinga pakankama erdvė. Užtikrinkite, kad yra pakankamai vietos iki kitų objektų ir asmenų, kad niekas nesusižeistų.
- Treniruokitės tik ant lygaus ir neslidaus paviršiaus.
- Nenaudokite gaminio būdami netoli laiptų ar jų aikštelių.
- Jokių būdu netempkite gaminio veido link ir neužvyniokite jo ant galvos, kaklo ar krūtinės.
- Neištempkite tampyklės daugiau nei galimus 185 cm!
- Treniruotės vietoje iš kiekvienos pusės turėtų būti mažiausiai 0,6 m laisvos erdvės (J pav.).
- Tampyklės elastomerus saugokite nuo saulės spindulių.



Būkite itin atsargūs – pavojus susižeisti vaikams!

- Jaunesniems nei 14 metų vaikams naudoti draudžiama.
- Jokių būdu nepalikite vaikų be priežiūros prie pakotės medžiagų. Jiems kyla pavojus uždusti.

- Gaminys nėra skirtas žaisti ir nenaudojamas turėtų būti laikomas vaikams nepasiekiamoje vietoje. Norint išvengti susižeidimų pavojaus, vaikai treniruotės metu neturėtų būti netoli gaminio.
- Įspėkite vaikus, kad gaminys nėra žaislas.

Pavojai dėl susidėvėjimo

- Gaminį galima naudoti tik idealios būklės. Kas kartą prieš naudodami patikrinkite, ar gaminys nepažeistas arba nusidėvėjęs. Gaminio saugumą galima užtikrinti tik tuo atveju, jeigu jis reguliariai tikrinamas dėl pažeidimų ir susidėvėjusių dalių. Nenaudokite pažeisto gaminio.
- Tikrindami atkreipkite dėmesį į tampyklės juostą. Jei atsirastų plastiko dalių ar tampyklės juostos įtrūkimų, gaminio nebenaudokite.
- Naudokite tik originalias atsargines dalis.
- Saugokite gaminį nuo aukštų temperatūrų, saulės ir drėgmės. Dėl neteisingo gaminio laikymo ir naudojimo jis gali greičiau susidėvėti, todėl padidėja traumos pavojus.

Prieš treniruotę

Tampyklės juostos

Pasipriešinimas ir tampyklės juostų skaičius pasirenkamas kiekvienam pratimui atskirai, išimant arba pridėdant papildomas tampyklės juostas.

Pastaba: prieš treniruotę patikrinkite, ar tampyklės juostos neįtrūkę ir nepažeistos!

Nenaudokite pažeisto gaminio!

Išimkite arba pridėkite tampyklės juostas (A pav.)

Norėdami padidinti arba sumažinti pratimų intensyvumą, pasirinkite atitinkamą juostų skaičių.

Svarbu: jeigu naudosite tik vieną tampyklės juostą, ji turi būti tvirtinama rankenos viduryje. Jeigu naudosite dvi tampyklės juostas, jos turi būti tvirtinamos išorėje!

Norėdami išimti arba pridėti tampyklės juostą, naudodami sqvaržą (1a), tampyklės juostą už galų išimkite iš prie rankenų (1) esančių kiaurymių arba, naudodami sqvaržą, vėl įstatykite tampyklės juostą prie rankenų.

Bendrieji treniruočių nurodymai

Treniruotės tvarka

- Dėvėkite patogius sportinius drabužius, avėkite sportinius batelius.
- Prieš kiekvieną treniruotę atlikite apšilimą, treniruotės pabaigoje intensyvumą palaipsniui mažinkite.
- Tarp pratimų darykite pakankamo ilgumo pertraukas, gerkite pakankamai skysčių.
- Pradėdami treniruotis nesportuokite per dideliu krūviu. Treniruotės intensyvumą didinkite palaipsniui.
- Visus pratimus atlikite tolygiai, ne per staigiai ir ne per greitai.
- Stebėkite, kad kvėpuotumėte tolygiai. Įtempdami raumenis iškvėpkite, atleisdami – įkvėpkite.
- Atlikdami pratimus stenkitės išlaikyti teisingą kūno padėtį.

Bendras treniruotės planavimas

Sudarykite savo poreikiams tinkamą treniruotės planą su 6–8 skirtingais pratimais.

Laikykitės toliau išvardintų principų.

- Pratimų seką turėtų sudaryti apie 15 kartų pakartoti pratimai.

- Kiekvieną pratimų seką galima kartoti 3 kartus.
- Tarp pratimų sekų darykite 30 sekundžių pertrauką.
- Prieš kiekvieną treniruotę apšildykite įvairias raumenų grupes.
- Taip pat po kiekvienos treniruotės rekomenduojame atlikti tempimo pratimus.

Apšilimas

Prieš kiekvieną treniruotę skirkite pakankamai laiko apšilti. Toliau pateikiamie kelis nesudėtingus pratimus. Kiekvieną pratimą reiktų pakartoti atitinkamai 2–3 kartus.

Kaklo raumenys

1. Lėtai sukite galvą į kairę ir į dešinę. Pakartokite šį pratimą 4–5 kartus.
2. Lėtai sukite galvą ratu pirmiausia viena, o paskui kita kryptimi.

Rankos ir pečiai

1. Sukabinkite rankas už nugaros, atsargiai kelkite jas į viršų. Jei tuo pat metu liemenį lenksite žemyn, puikiai apšils visi raumenys.
2. Abu pečius vienu metu sukite į priekį, po minutės sukimo kryptį pakeiskite.
3. Kelkite pečius ausų link, tada nuleiskite.
4. Pakaitomis sukite savo kairę, o paskui dešinę ranką į priekį, o po minutės atgal.

Svarbu: tai darydami nepamirškite ramiai kvėpuoti!

Kojų raumenys

1. Atsistokite ant vienos kojos, o kitą koją pakelkite sulenktą per kelį apie 20 cm nuo žemės.
2. Iš pradžių sukite pakeltą pėdą į vieną pusę, o po poros sekundžių – į kitą.
3. Pakeiskite koją ir atlikite pratimą iš naujo.

4. Kelkite kojas viena po kitos, truputį pažingsniuokite vietoje. Atkreipkite dėmesį, kad kojas reikia kelti tiek, kad neprarastumėte pusiausvyros.

Pratimų pavyzdžiai

Toliau pateikiami treniruotės pratimų pavyzdžiai.

Dvigalvis raumuo (B pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.
2. Kairiąja pėda užfiksuokite rankeną.
3. Kairiąja ranka suimkite kitą rankeną. Kitą ranką uždėkite ant klubų.
4. Kairį dilbį patraukite į priekį, kad jis būtų horizontalioje padėtyje grindų atžvilgiu. Žastas lieka priglaustas šalia kūno. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į apačią.

Galutinė padėtis

5. Įtempkite rankų ir pilvo raumenis ir dilbį traukite prieš save į pečių aukštį. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į priekį. Riešo sąnarys išlieka tiesioje padėtyje. Mentės traukite link stuburo. Galva turi būti stuburo tęsinys, o pečiai lieka nuleisti.
6. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
7. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų, tada pakeiskite pusę.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų viršutinė kūno dalis išliktų tiesi. Rankos turi būti įtemptos. Žastas lieka priglaustas šalia kūno. Riešo sąnarys išlieka tiesioje padėtyje.

Deltinis raumuo (C pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.

2. Kairiąja pėda užfiksuokite rankeną.
3. Kairiąja ranka šone suimkite rankeną. Krumpliai turi būti nukreipti į išorę. Ranka šiek tiek sulenkta. Kitą ranką uždėkite ant klubų.

Galutinė padėtis

4. Įtempkite pilvo, kojų ir sėdmenų raumenis ir kairę ranką šone kelkite į pečių aukštį. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į viršų. Riešo sąnarys išlieka tiesioje padėtyje. Mentės traukite link stuburo. Galva turi būti stuburo tęsinys, o pečiai lieka nuleisti.
5. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
6. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų, tada kojų padėtį pakeiskite.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų dubuo išliktų tiesus. Ranką kelkite tik iki pečių.

Nugaros, trapečinis ir galinis peties raumuo (D pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.
2. Abiem rankomis suimkite už rankenų, rankas, šiek tiek sulenkę, laikykite prieš save krūtinės aukštyje. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į išorę. Riešo sąnariai lieka tiesūs.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite rankų raumenis. Abiem rankomis tampyklę traukite į išorę. Mentės traukite link stuburo. Galva turi būti stuburo tęsinys, o pečiai lieka nuleisti.
4. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
5. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų viršutinė kūno dalis išliktų tiesi. Riešo sąnariai lieka tiesūs.

Šoniniai pilvo raumenys (E pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.
2. Kairiąja pėda užfiksuokite rankeną.
3. Kairiąja ranka suimkite kitą rankeną. Kitą ranką uždėkite ant klubų.
4. Dilbį patraukite į priekį, kad jis būtų horizontalioje padėtyje grindų atžvilgiu. Žastas lieka priglauistas šalia kūno. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į apačią.

Galutinė padėtis

5. Įtempkite rankų ir pilvo raumenis ir dilbį traukite prieš save į pečių aukštį. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į priekį. Riešo sąnarys išlieka tiesioje padėtyje. Mentės traukite link stuburo. Galva turi būti stuburo tęsinys, o pečiai lieka nuleisti.
6. Viršutinę kūno dalį pasukite į šoną, kiek įmanoma, dubuo turi būti tiesus.
7. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
8. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų, tada pakeiskite pusę.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų dubuo išliktų tiesus, o žastas būtų prigludęs prie kūno.

Trapečinis ir peties raumuo (F pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.
2. Kairiąja pėda užfiksuokite rankeną.
3. Abiem rankomis suimkite kitą rankeną. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į išorę. Rankos yra šiek tiek sulenktos, klubų aukštyje.

Galutinė padėtis

4. Įtempkite rankų raumenis.
5. Tampyklę traukite į krūtinės aukštį. Pakelkite alkūnes, tampyklė turi būti įtempta tiesiai.

6. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.

7. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų viršutinė kūno dalis išliktų tiesi, kojas šiek tiek sulenkite.

Krūtinės, peties ir trapečinis raumuo (G pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.
2. Tampyklę laikykite prie nugaros, laikykite už abiejų rankenų. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į išorę.
3. Rankos arti kūno, sulenktos, krūtinės aukštyje.

Galutinė padėtis

4. Įtempkite rankų raumenis ir vienu metu abi rankas ištieskite horizontaliai į priekį.
5. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
6. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų viršutinė kūno dalis išliktų tiesi.

Didysis nugaros raumuo (H pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas. Viršutinė kūno dalis tiesi.
2. Sumkite už abiejų rankenų, tampyklę laikykite virš galvos. Plaštakos nugarėlės turi būti nukreiptos į vidų.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite rankų raumenis.
4. Tampyklę šonuose traukite į išorę į pečių aukštį.
5. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.

6. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų viršutinė kūno dalis išliktų tiesi, kojas šiek tiek sulenkite.

Tiesus rankų kėlimas (I pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsistokite dubens plotyje, šiek tiek sulenkite kojas, tolygiai apkraukite pėdas.
2. Kairiąja pėda užfiksuokite vieną rankeną.
3. Kairiąja ranka suimkite kitą rankeną. Kitą ranką uždėkite ant klubų.
4. Pakreipkite viršutinę kūno dalį į priekį ir įtempkite pilvo raumenis.
5. Kairė ranka nuleista žemyn plaštakos nugarėle į priekį. Kitą ranką uždėkite ant klubų.

Galutinė padėtis

6. Įtempkite rankų raumenis ir kairę ranką kelkite į viršų į pečių aukštį. Galva turi būti stuburo tęsinys, o pečiai lieka nuleisti.
 7. Trumpai pabūkite tokioje padėtyje ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.
 8. Pratimą pakartokite 3 sekas po 10–15 kartų, tada pakeiskite pusę.
- Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad jūsų viršutinė kūno dalis išliktų tiesi.**

Tempimas

Po kiekvienos treniruotės skirkite pakankamai laiko tempimo pratimams. Toliau jums parodysime kelis nesudėtingus pratimus.

Šiuos pratimus turėtumėte atlikti po 3 kartus maždaug 15–30 sekundžių vienai pusei.

Kaklo raumenys

1. Atsistokite ir atsipalaiduokite. Ranka lengvai traukite galvą iš pradžių į kairę, o tada į dešinę. Atliekant šį pratimą tempiami šoniniai kaklo raumenys.

Rankos ir pečiai

1. Atsistokite tiesiai, kojas truputį sulenkite per kelius.
2. Tieskite dešinę ranką už galvos, kol delnas bus tarp menčių.
3. Kaire ranka suimkite dešinę alkūnę, traukite ją atgal.
4. Sukeiskite rankas ir pakartokite pratimą.

Kojų raumenys

1. Atsistokite tiesiai, pakelkite vieną pėdą nuo žemės.
2. Lėtai sukite ją iš pradžių į vieną, o tada į kitą pusę.
3. Po kurio laiko pakeiskite pėdą.

Svarbu: atkreipkite dėmesį, kad šlaunys turi būti lygiagrečiai viena kitai. Stumkite dubenį į priekį, viršutinė kūno dalis turi būti tiesi.

Laikymas, valymas

Kai gaminio nenaudojate, laikykite sausą ir švarų kambario temperatūroje. Tik švariai nuvalykite sausa šluoste. Saugokite gaminį nuo aukštų temperatūrų, saulės ir drėgmės. Dėl neteisingo gaminio laikymo ir naudojimo jis gali greičiau susidėvėti, todėl padidėja traumų pavojus. SVARBU! Niekada nevalykite šiurkščiomis valymo priemonėmis.

Išmetimo nurodymai



Gaminio ir pakuotės atliekas tvarkykite laikydamiesi galiojančių vietos taisyklių. Pakuotės medžiagas (pvz., plastikinius maišelius) laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Daugiau informacijos apie panaudotų gaminių atliekų tvarkymą teiraukitės savo savivaldybės arba miesto administracijos įstaigose. Gaminio ir pakuotės atliekas sutvarkykite tausodami aplinką.



Perdirbimo kodas skirtas įvairioms medžiagoms ženklinti ir grąžinti pakartotiniam naudojimui (perdirbimui). Kodą sudaro perdirbimo simbolis, reiškiantis pakartotinį naudojimą, ir numeris, žymintis medžiagą.

Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo

Gaminys pagamintas kruopščiai, vykdant nuolatinę kontrolę. Privatiems galutiniams klientams „DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH“ šiam gaminiui suteikia trejų metų garantiją nuo pirkimo datos (garantinis laikotarpis) pagal toliau nurodytas sąlygas. Garantija taikoma tik medžiagoms ir apdirbimui. Garantija netaikoma toms dalims, kurios įprastai dėvėsi ir yra laikomos nusidėvinčiomis dalimis (pvz., baterijoms), taip pat dužioms dalimis, pvz., jungikliams, akumulatoriams ar iš stiklo pagamintoms dalims.

Teisė pasinaudoti šia garantija negalioja, jei gaminys buvo naudojamas netinkamai ar neteisingai, ne pagal numatytą paskirtį arba jei nesilaikoma naudojimo instrukcijos nurodymų, išskyrus tuos atvejus, kai galutinis klientas įrodo, kad buvo medžiagų arba apdirbimo klaida, kilusi ne dėl minėtų aplinkybių.

Teise į garantiją galima pasinaudoti tik garantiniu laikotarpiu, pateikus originalų kasos kvitą. Todėl saugokite originalų kasos kvitą. Atlikus bet kokį remontą, grindžiamą įmonės garantija, įstatymuose numatyta garantija ar gaminio gera valia, garantinis laikotarpis nėra pratęsiamas. Ši nuostata taip pat taikoma pakeistoms ir suremontuotoms dalims.

Kilus nusiskundimų, pirmiausiai kreipkitės toliau nurodytu techninės pagalbos telefono numeriu arba susisiekite su mumis elektroniniu paštu. Jei taikoma garantija, mes Jums nemokamai gaminį pataisysime ar pakeisime arba grąžinsime pinigus, sumokėtus už gaminį (savo nuožiūra). Jokių kitų teisių garantija nesuteikia. Ši garantija neriboja Jūsų teisių, numatytų įstatymuose, ypač garantinių teisių pardavėjo atžvilgiu.

IAN: 463299_2407

 Aptarnavimas Lietuvoje
Tel.: 8 800 33144
E-Mail: deltasport@lidl.lt

Soovime õnne!

Olete otsustanud kvaliteetse toote kasuks. Enne esmakordset kasutamist tutvuge tootega.



Selleks lugege tähelepanelikult järgmist kasutusjuhendit.

Kasutage toodet ainult toodud kirjelduste kohaselt ja ainult ettenähtud kasutusvaldkondades. Hoidke seda kasutusjuhendit kindlas kohas. Toote edasiandmisel andke üle ka kõik tootedokumendid.

Tarnekomplekt

1 x ekspander

1 x kasutusjuhend

Tehnilised andmed

Ekspandri pikkus (koos käepidemetega):
ca 76 cm

Suurim võimalik venimine 185 cm 105 N juures

Jõu suurim tolerantsusvahemik on 20 % (+/-).

Treenimiseadme vorm A vastab
DIN 32935-le.



Suurim võimalik venimispikkus



Tootmiskuupäev (kuu/aasta):
01/2025

Otstarbekohane kasutamine

See toode on mõeldud kasutamiseks treeningvahendina, mille abil saate treenida kogu keha. Toode on mõeldud isiklikuks kasutamiseks ega sobi meditsiinilistel või ärilistel eesmärkidel kasutamiseks.

Ohutusjuhised

⚠ Hoiatus! Vigastuste oht!

- Enne treenimise alustamist konsulteerige arstiga. Veenduge, et teie tervislik seisund võimaldab treenimist.
- Ärge unustage enne treenimist soojendust teha ja treenige vastavalt oma võimetele. Liiga suure pingutuse või ületreenimise korral ähvardab tõsiste vigastuste oht. Kaebuste, nõrkusetunde või väsimuse korral katkestage kohe treening ja võtke ühendust oma arstiga.
- Hoidke kasutusjuhend koos harjutuste näidetega alati käepärast.
- Ohutuks treenimiseks peab teil olema piisavalt ruumi. Tehke harjutusi nii, et esemete ja teiste inimesteni jääks nii palju ruumi, et keegi ei saaks vigastada.
- Treenige vaid lamedal ja libisemis-kindlal aluspinnaal.
- Ärge kasutage toodet treppide või astangute läheduses.
- Ärge kunagi venitage toodet näo suunas ega kerige seda ümber pea, kaela või rinna.
- Ärge venitage ekspandrit rohkem, kui on selle suurim võimalik venimispikkus 185 cm!
- Treenimiskoha ümber peab olema ca 0,6 m vaba ruumi (joon. J).
- Ekspandri elastomeere peab kaitsma päikesekiirguse eest.

⚠ Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele!

- Ei sobi alla 14-aastastele lastele
- Ärge laske lastel järelevalveta pakkematerjaliga mängida. Valitseb lämmatamisohu.

- Toode ei ole mänguasi ning seda peab hoidma lastele kättesaamatus kohas, kui see pole kasutusel. Vigastuste ohu vältimiseks ei tohi lapsed treenimise ajal toote läheduses viibida.
- Juhtige laste tähelepanu eelkõige sellele, et see toode ei ole mänguasi.

Kulumisest tingitud ohud

- Toodet tohib kasutada ainult siis, kui see on laitmatus seisukorras. Kontrollige toodet enne iga kasutuskorda kahjustuste või kulumise suhtes. Toote ohutus on tagatud üksnes siis, kui seda kontrollitakse regulaarselt kahjustuste ja kulumise suhtes. Kahjustuste korral ei tohi seda enam kasutada.
- Kontrollimisel pöörake erilist tähelepanu ekspandri lindile. Kui märkate pragusid plastosadel või ekspandri lindil, ärge toodet edasi kasutage.
- Kasutage eranditult vaid originaalvaruosi.
- Kaitske toodet äärmusliku temperatuuri, päikese kiirguse ja niiskuse eest. Toote mittenõuetekohane hoidmine ja kasutamine võib põhjustada enneaegset kulumist, mille tagajärjel võivad tekkida vigastused.

Enne treeningut

Ekspandri lindi

Ekspandri lintide arvu ning seega ekspandri vastupanu on võimalik lintide eemaldamise või lisamise iga harjutuse jaoks eraldi seadistada.

Märkus: enne treeningut kontrollige ekspandri linti, et neil ei oleks pragusid või kahjustusi! Kahjustuste korral ei tohi toodet enam kasutada!

Ekspandri lintide eemaldamine või lisamine (joon. A)

Harjutuste intensiivsuse tõstmiseks või vähendamiseks tuleb korrigeerida ekspandri lintide arvu.

Tähtis: kui kasutate ainult ühte ekspandri linti, peab see olema kinnitatud käepideme keskele. Kui kasutate kahte ekspandri linti, peavad need olema kinnitatud käepideme äärtele!

Ekspandri lindi eemaldamiseks või lisamiseks võtke ekspandri lint mõlemast otsast klambrite (1a) abil käepidemete (1) avadest välja, või pange ekspandri lindi klambrite abil uuesti käepideme külge.

Üldised treenimisnõuanded

Treenimine

- Kandke mugavaid spordirõivaid ja -jalatseid.
- Tehke enne iga treeningut soojendust ja lõpetage treenimine sujuvalt.
- Tehke harjutuste vahel piisavalt pikki pause ja jooge piisavalt.
- Ärge treenige algajana liiga suure koormusega. Suurendage treenimise intensiivsust aeglaselt.
- Tehke kõiki harjutusi sujuvalt, mitte järsult ja kiiresti.
- Jälgige ühtlast hingamist. Pingutuse ajal hingake välja ja lõdvestuse ajal hingake sisse.
- Jälgige harjutuse tegemise ajal õiget kehahoiakut.

Üldine treeningu planeerimine

Koostage teie vajadustele vastav treeninguplaan, mis koosneb 6–8 harjutuse seeriast.

Pidage silmas järgmiseid põhimõtteid.

- Üks harjutuste seeria peaks koosnema ca 15 ühe harjutuse kordusest.
- Iga harjutuste seeriat võib korrata 3 korda.
- Harjutuste seeriade vahel tuleb teha 30-sekundiline paus.
- Iga treeninguelemendi eel tehke erinevatele lihasgruppidele soojendust.

- Lisaks soovitame pärast iga treeningulementi venitada.

Soojendus

Enne iga treenimist võtke aega soojenduse tegemiseks. Järgnevalt on kirjelatud mõned lihtsad harjutused. Iga harjutust tuleks korrata 2 kuni 3 korda.

Kaelalihased

1. Pöörake pead aeglaselt vasakule ja paremale. Korra liigutust 4 kuni 5 korda.
2. Tehke aeglaselt pearinge esmalt ühes, siis teises suunas.

Käed ja õlad

1. Pange käed selja taga kokku ja tõmmake ettevaatlikult ülespoole. Kui kallutate seejuures ülakeha ettepoole, saavad kõik lihased optimaalselt soojendatud.
2. Tehke õlaringe ettepoole korraga mõlema õlaga ja ühe minuti pärast vahetage ringide tegemise suunda.
3. Tõmmake õlgu kõrvade suunas ja laske õlad taas alla.
4. Tehke käeringe ettepoole vaheldumisi vasaku ja parema käega ning ühe minuti pärast tahapoole.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Jalalihased

1. Seiske ühel jalal ja tõstke teine jalg painutatud põlvega ca 20 cm põrandast kõrgemale.
2. Tehke ülestõstetud jalaga ringe esmalt ühes suunas ja mõne sekundi pärast teises suunas.
3. Seejärel tõstke üles teine jalg ja korra harjutust.
4. Tõstke jalgu kordamööda üles ja tehke kohapeal mõned sammud. Seejuures ärge tõstke jalgu liiga kõrgele, et mitte kaotada tasakaalu.

Harjutuste näited

Allpool on toodud mõned harjutuste näited.

Biitsepsid (joon. B)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Fikseerige üks käepide vasaku jalaga.
3. Haarake vasaku käega teisest käepidemest. Pange teine käsi puusale.
4. Tõstke vasakut küünarvart enda ees, kuni see jääb põranda suhtes horisontaali. Õlavars jääb tihedalt keha ligi. Käeselg on suunatud allapoole.

Lõppasend

5. Pingutage käsivarre- ja kõhulihaseid ja tõstke küünarvart enda ees õlgade kõrgusele. Käeselg on suunatud ettepoole. Ranne jääb otse. Tõmmake abaluusid selgroo suunas. Pea on selgroo pikenduseks ja õlad jäävad alla.
6. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaskes aeglaselt lähteasendisse.
7. Korra harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias ja seejärel vahetage külge.

Tähtis: jälgige, et teie ülakeha oleks otse. Hoidke käsivart pinges all. Õlavars jääb tihedalt keha ligi. Ranne jääb otse.

Deltalihased (joon. C)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Fikseerige üks käepide vasaku jalaga.
3. Haarake ühest käepidemest küljelt vasaku käega. Käeselg on suunatud väljapoole. Käsi on veidi kõverdatud. Pange teine käsi puusale.

Lõppasend

4. Pingutage kõhu-, jala- ja istmikulihasid ja tõstke vasak käsi küljelt õlgade kõrgusele. Käesalg on suunatud ülespoole. Ranne jääb otse. Tõmmake abaluusid selgroo suunas. Pea on selgroo pikenduseks ja õlad jäävad alla.
5. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
6. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias ja seejärel vahetage jalga.

Tähtis: jälgige, et teie puusad oleksid otse. Tõstke käsi vaid õlgade kõrgusele.

Selja-, trapets- ja tagumised õlalihased (joon. D)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Haarake mõlema käega käepidemetest ja hoidke käed kergelt kõverdatuna rinnakõrgusel. Käeseljad on suunatud väljapoole. Randmed jäävad otseks.

Lõppasend

3. Pingutage käsivarrelihaseid. Tõmmake ekspandrit mõlema käega külgedelt väljapoole. Tõmmake abaluusid selgroo suunas. Pea on selgroo pikenduseks ja õlad jäävad alla.
4. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
5. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige, et teie ülakeha oleks otse. Randmed jäävad otseks.

Külgmised kõhulihaseid (joon. E)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Fikseerige üks käepide vasaku jalaga.
3. Haarake vasaku käega teisest käepidemest. Pange teine käsi puusale.
4. Tõstke küünarvart enda ees, kuni see jääb pöranda suhtes horisontaali. Õlavars jääb tihedalt keha ligi. Käesalg on suunatud allapoole.

Lõppasend

5. Pingutage käsivarre- ja kõhulihaseid ja tõstke küünarvart enda ees õlgade kõrgusele. Käesalg on suunatud ettepoole. Ranne jääb otse. Tõmmake abaluusid selgroo suunas. Pea on selgroo pikenduseks ja õlad jäävad alla.
6. Pöörake ülakeha nii kaugele külje suunas kui võimalik ja hoidke puusad otse.
7. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
8. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias ja seejärel vahetage külge.

Tähtis: jälgige, et teie puusad oleksid otse ja õlavars jääks tihedalt keha ligi.

Trapets- ja õlalihased (joon. F)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Fikseerige üks käepide vasaku jalaga.
3. Haarake mõlema käega teisest käepidemest. Käeseljad on suunatud väljapoole. Käsivarred on kergelt nurga all ja puusade kõrgusel.

Lõppasend

4. Pingutage käsivarrelihaseid.
5. Tõmmake ekspander rinnakõrgusele. Viige küünarnukid üles ja hoidke ekspandri pinget.
6. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
7. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige, et teie ülakeha oleks otse ja jalad kergelt kõverdatud.

Rinna-, õla- ja triitsepsi lihased (joon. G)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Asetage ekspander selja taha ja haarake mõlemast käepidemest. Käeseljad on suunatud väljapoole.
3. Käed asetsevad kõverdatuna keha ligi ja rinnakõrgusel.

Lõppasend

4. Pingutage käsivarrelihaseid ja lükake samaaegselt mõlemat kätt horisontaalselt ettesuunas.
5. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
6. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige, et teie ülakeha oleks otse.

Suured seljalihased (joon. H)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale. Ülakeha on otse.
2. Haarake mõlema käega käepidemest ja hoidke ekspandrit pea kohal. Käeseljad on suunatud sissepoole.

Lõppasend

3. Pingutage käsivarrelihaseid.
4. Tõmmake ekspandrit mõlema käega külgedelt ja õlgade kõrgusel välja-poole.
5. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
6. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias.

Tähtis: jälgige, et teie ülakeha oleks otse ja jalad kergelt kõverdatud.

Käsivarte otsetõsted (joon. I)

Lähteasend

1. Asetage kergelt kõverdatud jalad puusadelaiuselt harki ja jagage koormus ühtlaselt mõlemale jalale.
2. Fikseerige üks käepide vasaku jalaga.
3. Haarake vasaku käega teisest käepidemest. Pange teine käsi puusale.
4. Sirutage ülakeha välja ja pingutage oma kõhulihaseid.
5. Vasak käsi on suunatud alla ja käesalg on suunatud ettepoole. Pange teine käsi puusale.

Lõppasend

6. Pingutage käsivarrelihaseid ja tõstke vasak käsi õlgade kõrgusele. Pea on selgroo pikenduseks ja õlad jäävad alla.
7. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel naaske aeglaselt lähteasendisse.
8. Korrake harjutust 10 kuni 15 korda kolmes seerias ja seejärel vahetage külge.

Tähtis: jälgige, et teie ülakeha oleks otse.

Venitus

Pärast iga treeningut võtke piisavalt aega venituse tegemiseks. Järgnevalt on näidatud mõned lihtsad venitusharjutused.

Neid harjutusi tuleks teha 3 korda kummalgi küljel, à 15–30 sekundit.

Kaelalihased

1. Seiske lõdvestunult. Tõmmake pead käega õrnalt esmalt vasakule, siis paremale. See harjutus venitab kaelalihaseid.

Käed ja õlad

1. Seiske püsti, põlved kergelt painutatud.
2. Viige parem käsi pea taha ja sirutage see alla, abaluude vahele.
3. Haarake vasaku käega paremast küünarnukist ja lükake seda tahapoole.
4. Vahetage pooli ja korrake harjutust.

Jalalihased

1. Seiske püsti ja tõstke üks jalg maa-pinnast veidi kõrgemale.
 2. Tehke jalaga aeglaselt ringe esmalt ühes, siis teises suunas.
 3. Mõne aja pärast vahetage jalga.
- Tähtis: jälgige, et reied oleksid paralleelsed. Seejuures lükake vaagnat ettepoole, ülakeha endiselt väljasirutatud.**

Hoidmine ja puhastamine

Hoidke toodet, kui te seda ei kasuta, alati kuivas ja puhtas kohas ruumitemperatuuril.

Puhastage üksnes kuiva lapiga. Kaitske toodet äärmusliku temperatuuri, päikesekiirguse ja niiskuse eest. Toote mittenõuetekohane hoidmine ja kasutamine võib põhjustada enneaegset kulumist, mille tagajärjel võivad tekkida vigastused.

TÄHTIS! Ärge puhastage tugevatoimeliste puhastusvahenditega.

Jäätmekäitlusjuhised



Utiliseerige tooteartikkel ja pakkematerjalid vastavalt ajakohastele kohalikele eeskirjadele. Hoidke pakkematerjali (nt kilekotte) lastele kättesaamatus kohas. Kasutuskõlbmatu tooteartikli utiliseerimise kohta saate lisainformatsiooni oma valla- või linnavalitsusest. Utiliseerige tooteartikkel ja pakend keskkonnasäästlikult.



Taaskasutuskoodi kasutatakse ringlussevõtu tsüklis olevate erinevate materjalide identifitseerimiseks (taaskasutamine). Kood koosneb ringlussevõtu tsükli taaskasutussümbolist ja materjali identifitseerivast numbrist.

Juhised garantii ja teeninduskulu kohta

Toode on toodetud väga hoolikalt ja pideva kontrolli all. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH annab eraisikutest lõpptarbijatele selle kauba ostmisel kolmeaastase garantii alates ostukuu-päevast (garantiiperiood) vastavalt järgmistele sätetele. Garantii kehtib ainult materjali- ja töötlemisvigade korral. Garantii ei laiene osadele, mis on tavapäraselt kulunud, ja seetõttu tuleb neid käsitleda kulumisdetailidena (nt patareid), ega kergesti purunevatele osadele, nagu lülitid või klaasist osad. Garantiinõuded on välistatud, kui toodet on kasutatud mitte ettenähtud otstarbel, valesti või mitte ettenähtud nõuete raames või kasutusulatuses või kui kasutusjuhendis toodud andmeid ei ole järgitud, kui just lõppklient ei suuda tõestada, et esinevad materjali- või töötlemisvead, mis ei põhine eelnimetatud tingimustel.

Garantiinõudeid saab garantiiaja jook-
sul esitada alles pärast originaalkvii-
tungi esitamist. Seetõttu palun hoidke
originaalkviitung alles. Garantiid ei
pikendata garantii, seadusliku garantii
või hea tahte põhjal tehtud remondi-
tööde järgi. See kehtib ka asendatud ja
parandatud osade kohta.

Kui teil on kaebusi, võtke ühendust
allpool toodud infotelefoni või e-posti
teel. Garantiinõude korral paranda-
me - omal valikul - toote teile tasuta,
asendame selle või maksame tagasi os-
tuhinna. Muid õigusi garantiist ei tulene.
See garantii ei piira teie seadusjärgseid
õigusi, eriti garantiinõudeid vastava
müüja vastu.

IAN: 463299_2407

 Teenindus Eesti
Tel.: 8000049109
E-post: deltasport@lidl.ee

Apsveicam!

Jūs izvēlējāties iegādāties augstas kvalitātes preci. Pirms sākat lietot preci, apgūstiet to.



Šajā nolūkā rūpīgi izlasiet tālāk iekļauto lietošanas norādījumus.

Lietojiet preci tikai atbilstoši aprakstītajam lietojumam un tikai norādītajiem lietošanas mērķiem. Saudzīgi glabājiet šo lietošanas norādījumus. Nododot preci trešajām personām, pievienojiet tai visus dokumentus.

Piegādes komplekts

1 x expanders

1 x lietošanas norādījumi

Tehniskie dati

Ekspandera garums (ieskaitot rokturus):
apm. 76 cm

Lielākais iespējamais iestiepuma
garums 185 cm pie 105 N

Pelaides diapazons spēkam
nepārsniedz 20 % (+/-).

Treniņa ierīces A forma atbilst
DIN 32935 standartam.



Lielākais iespējamais stiepes garums



Ražošanas datums (mēnesis/gads):
01/2025

Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim

Šī prece ir izstrādāta kā vingrošanas līdzeklis, ar kuru varat trenēt visu ķermeni. Prece ir paredzēta lietošanai privātajā sektorā un nav piemērota medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem.

Norādes par drošību



Brīdinājums!

Savainošanās risks!

- Pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Pārliecinieties, vai jūsu veselības stāvoklis ir piemērots vingrošanai.
- Atcerieties, ka pirms treniņa vienmēr ir jāiesildās, un vingrojiet atbilstoši jūsu pašreizējām spējām. Pārāk lielas piepūles un pārmērīgas vingrošanas gadījumā ir iespējami smagi savainojumi. Ja ir sūdzības, vājuma sajūta vai gurdums, uzreiz pārtrauciet treniņu un sazinieties ar savu ārstu.
- Vienmēr glabājiet lietošanas norādījumus ar vingrinājumu aprakstiem pieejamus tūlītējai pārskatīšanai.
- Drošai vingrošanai jums ir nepieciešams pietiekami daudz vietas. Veiciet vingrojumus pietiekamā attālumā no priekšmetiem un citām personām, lai neviens nesavainotos.
- Vingrojiet tikai uz līdzenas un neslīdošas virsmas.
- Nelietojiet preci kāpņu vai pakāpienu tuvumā.
- Nekad nevelciet preci sejas virzienā un nesieniet to ap galvu, kaklu vai krūtīm.
- Velkot preci, nepārsniedziet lielāko iespējamo stiepes garumu – 185 cm!
- Apkārt vingrošanas zonai nepieciešams vismaz 0,6 m brīvas platības (J att.).
- Ekspandera elastomēri jāaizsargā no tiešiem saules stariem.



Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!

- Nav paredzēts lietošanai bērniem, kas jaunāki par 14 gadiem
- Neatstājiet bērnus bez uzraudzības, kad tie rotaļājas ar iepakošanas materiālu. Pastāv nosmakšanas risks.

- Prece nav piemērota kā rotaļlieta un nelietošanas gadījumā ir jāglabā bērniem nepieejamā vietā. Lai novērstu savainošanās risku, treniņa laikā bērni nedrīkst atrasties preces sasniedzamības zonā.
- Bērniem īpaši norādiet, ka šī prece nav rotaļlieta.

Nodiluma izraisīts apdraudējums

- Preci drīkst lietot tikai tādā gadījumā, ja tā ir nevainojamā kārtībā. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai precei nav bojājumu vai nodiluma pazīmju. Preces drošību var garantēt tikai tad, ja tā regulāri tiek pārbaudīta ar nolūku noteikt iespējamus bojājumus vai nodilumu. Bojājumu gadījumā preci nedrīkst lietot.
- Pārbaudes laikā īpašu uzmanību pievēršiet ekspandera lentei. Ja pamatnāt plaisas plastmasas detaļās vai ekspandera lentē, pārtrauciet preces lietošanu.
- Izmantojiet tikai oriģinālās rezerves daļas.
- Sargājiet preci no pārmērīgas temperatūras, saules gaismas un mitruma. Nepareiza preces glabāšana un lietošana var izraisīt priekšlaicīgu nodilumu, kas var būt iemesls savainojumiem.

Pirms treniņa

Ekspanderi

Pretestību un tādējādi ekspandera lenšu skaitu var iestatīt individuāli katram atsevišķam vingrinājumam, ņemot vai pievienojot ekspandera lentes.

Norāde: pirms treniņa pārbaudiet, vai ekspandera lentēs nav plaisu un vai nav bojājumu!

Ja prece ir bojāta, jūs to vairs nedrīkstat lietot!

Ekspandera lenšu noņemšana vai pievienošana (A att.)

Palielināta vai samazināta vingrinājumu intensitāte ir atkarīga no ekspandera lenšu skaita.

Svarīgi: ja izmantojat tikai vienu ekspandera lenti, tā jāpiestiprina roktura centrā. Ja izmantojat divas ekspandera lentes, tās jāpiestiprina roktura ārpusē!

Lai noņemtu vai pievienotu ekspandera lenti, noņemiet ekspandera lenti no roktura caurumiem (1), izmantojot klipšus (1a) abos galos, vai arī, izmantojot klipšus, atkal pievienojiet ekspandera lentes rokturiem.

Vispārīgas norādes par vingrošanu

Treniņu norise

- Valkājiet ērtu sporta apģērbu un vingrošanas apavus.
- Pirms katra treniņa labi iesildieties un nobeidziet vingrošanu pakāpeniski.
- Starp vingrinājumiem ieturiet pietiekami garas pauzes un uzņemiet pietiekami daudz šķidruma.
- Ja esat iesācējs, nekad nevingrojiet ar pārāk lielu slodzi. Kāpiniet vingrošanas intensitāti lēnām.
- Visus vingrinājumus izpildiet vienmērīgi, bez grūdieniem vai pārāk ātrām kustībām.
- Pievērsiet uzmanību vienmērīgai elpošanai. Sasprindzinājuma laikā izelpojiet un atslābuma laikā ieelpojiet.
- Pievērsiet uzmanību pareizai stājai vingrinājuma izpildes laikā.

Vispārīga treniņu plānošana

Izveidojiet jūsu vajadzībām pielāgotu treniņu plānu ar vingrinājumu piegājieniem, kuri ietver 6–8 vingrinājumus.

To darot, ņemiet vērā tālāk minētās pamatnostādnes:

- Vingrinājumam ir jāsastāv no apm. 15 vingrinājumu atkārtojumiem.
- Katru vingrinājumu piegājiem var izpildīt 3 reizes.
- Starp vingrinājumu piegājieniem ieteicama 30 sekunžu pauze.
- Pirms katra treniņa iesildiet dažādas muskuļu grupas.
- Papildus iesakām pēc katra treniņa izpildīt stiepšanos.

Iesildīšanās

Pirms katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika, lai iesildītos. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus. Katrs vingrinājums jāatkārto attiecīgi 2–3 reizes.

Spranda muskulatūra

1. Lēnām pagrieziet galvu pa kreisi un pa labi. Atkārtojiet šo kustību 4–5 reizes.
2. Lēnām apļojiet galvu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.

Rokas un pleci

1. Satveriet plaukstas aiz muguras un uzmanīgi celiet rokas uz augšu. Ja vienlaikus nolieksiet ķermeņa augšdaļu uz priekšu, visi muskuļi tiks optimāli iesildīti.
2. Apļojiet vienlaicīgi abus plecus uz priekšu un pēc vienas minūtes mainiet kustības virzienu.
3. Celiet plecus ausu virzienā un pēc tam ļaujiet pleciem krist lejup.
4. Apļojiet pārmaiņus kreiso un labo roku uz priekšu un pēc vienas minūtes dariet to pretējā virzienā.

Svarīgi: turklāt neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Kāju muskulatūra

1. Nostājieties uz vienas kājas un paceļiet otru kāju ar saliektu ceļgalu apm. 20 cm no grīdas.

2. Vispirms apļojiet pacelto pēdu vienā virzienā un pēc dažām sekundēm – pretējā virzienā.
3. Pēc tam nostājieties uz otras kājas un atkārtojiet vingrinājumu.
4. Pēc kārtas celiet kājas augšup un pasojiet uz vietas. Celiet kājas tikai tik augstu, lai varētu labi saglabāt līdzsvaru.

Ierosinājumi vingrinājumiem

Turpmāk jums tiek piedāvāta iespēja izvēlēties kādu no vingrojumiem.

Bicepss (B att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.
2. Nofiksējiet rokturi ar kreiso kāju.
3. Ar kreiso roku satveriet otro rokturi. Atbalstiet otru roku uz gūžas.
4. Pavelciet kreiso apakšdelmu uz priekšu, līdz tas ir vienā līmenī ar grīdu. Augšdelms paliek cieši pie ķermeņa. Plaukstas virspuse ir vērsta uz apakšu.

Gala pozīcija

5. Sasprindziniet rokas un vēdera muskulatūru un virziet apakšdelmu līdz plecu augstumam. Plaukstas virspuse ir vērsta uz priekšu. Rokas locītava paliek taisna. Virziet lāpstiņas pret mugurkaulu. Jūsu galva ir kā mugurkaula turpinājums, un pleci paliek nolaisti.
6. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
7. Atkārtojiet vingrinājumu 10–15 reizes trīs piegājienos un tad samainiet puses.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu ķermeņa augšdaļa paliktu taisna. Turiet ķermeni sasprindzinātu. Augšdelms paliek cieši pie ķermeņa. Rokas locītava paliek taisna.

Deltveida muskulis (C att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.
2. Nofiksējiet rokturi ar kreiso kāju.
3. Ar kreiso roku no sāna satveriet rokturi. Plaukstas virspuse ir vērsta uz āru. Roka ir nedaudz saliekta. Atbalstiet otru roku uz gūžas.

Gala pozīcija

4. Sasprindziniet vēdera, kāju un sēžas muskulatūru un virziet rokas vienlaikus sāniski uz augšu līdz plecu augstumam. Plaukstas virspuse ir vērsta uz augšu. Rokas locītava paliek taisna. Virziet lāpstiņas pret mugurkaulu. Jūsu galva ir kā mugurkaula turpinājums, un pleci paliek nolaisti.
5. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
6. Atkārtojiet vingrinājumu 10–15 reizes trīs piegājienos un pēc tam apmainiet kāju pozīciju.

Svarīgi: raugiet, lai jūsu iegurnis paliktu taisns. Paceliet rokas tikai plecu augstumā.

Muguras, trapeceveida un plecu aizmugures muskuļi (D att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.

2. Satveriet rokturus ar abām rokām un turiet rokas nedaudz saliekta krūšu augstumā sev priekšā. Plaukstas virspuses ir vērsta uz āru. Roku locītavas paliek taisnas.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet roku muskulatūru. Ar abām rokām velciet ekspanderi uz sāniem. Virziet lāpstiņas pret mugurkaulu. Jūsu galva ir kā mugurkaula turpinājums, un pleci paliek nolaisti.
4. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
5. Izpildiet šo vingrinājumu trīs piegājienu, katrā atkārtot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu ķermeņa augšdaļa paliktu taisna. Roku locītavas paliek taisnas.

Vēdera sānu muskulatūra (E att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.
2. Nofiksējiet rokturi ar kreiso kāju.
3. Ar kreiso roku satveriet otro rokturi. Atbalstiet otru roku uz gūžas.
4. Pavelciet apakšdelmu uz priekšu, līdz tas ir vienā līmenī ar grīdu. Augšdelms paliek cieši pie ķermeņa. Plaukstas virspuse ir vērsta uz apakšu.

Gala pozīcija

5. Sasprindziniet rokas un vēdera muskulatūru un virziet apakšdelmu līdz plecu augstumam. Plaukstas virspuse ir vērsta uz priekšu. Rokas locītava paliek taisna. Virziet lāpstiņas pret mugurkaulu. Jūsu galva ir kā mugurkaula turpinājums, un pleci paliek nolaisti.
6. Ķermeņa augšdaļu pēc iespējas pagrieziet uz sāniem un turiet iegurni taisni.

7. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.

8. Atkārtojiet vingrinājumu 10–15 reizes trīs piegājenos un tad samainiet puses.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu iegurnis paliktu taisns un augšdelms būtu piespiests ķermenim.

Trapeces un plecu muskuļi (F att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.
2. Nofiksējiet rokturi ar kreiso kāju.
3. Ar abām rokām satveriet otro rokturi. Plaukstu virspuses ir vērstas uz āru. Rokas ir nedaudz saliektas gurnu augstumā.

Gala pozīcija

4. Sasprindziniet roku muskulatūru.
5. Velciet ekspanderi krūšu augstumā. Paceliet elkoņus uz augšu un saglabājiet ekspandera spriedzi vertikāli.
6. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
7. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājenos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu ķermeņa augšdaļa paliktu taisna un kājas nedaudz ieliektas.

Krūškurvja, plecu un tricepsa muskulatūra (G att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.
2. Novietojiet ekspanderi uz muguras un satveriet abus rokturus. Plaukstu virspuses ir vērstas uz āru.

3. Rokas ir tuvu ķermenim, saliektas un krūškurvja līmenī.

Gala pozīcija

4. Sasprindziniet roku muskulatūru un vienlaicīgi virziet abas rokas horizontāli uz priekšu.
5. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
6. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājenos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu ķermeņa augšdaļa paliktu taisna.

Lieli muguras muskuļi (H att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas. Ķermeņa augšdaļa ir vertikāla.
2. Satveriet abus rokturus un paceliet ekspanderi virs galvas. Plaukstu virspuses ir vērstas uz iekšu.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet roku muskulatūru.
4. Ar abām rokām velciet ekspanderi uz sāniem plecu augstumā.
5. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
6. Izpildiet šo vingrinājumu trijos piegājenos, katrā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu ķermeņa augšdaļa paliktu taisna un kājas nedaudz ieliektas.

Taisnu roku pacelšana (I att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties ar nedaudz ieliektām kājām gurnu platumā un vienmērīgi noslogojiet kājas.
2. Nofiksējiet vienu rokturi ar kreiso kāju.
3. Ar kreiso roku satveriet otro rokturi. Atbalstiet otro roku uz gūžas.

4. Turiet ķermeņa augšdaļu taisni un sasprindziniet vēdera muskulatūru.
5. Kreisā roka ir vērsta uz leju ar rokas plaukstas virspusi uz priekšu. Atbalstiet otru roku uz gūžas.

Gala pozīcija

6. Sasprindziniet roku muskulatūru un velciet rokas uz augšu līdz plecu augstumam. Jūsu galva ir kā mugurkaula turpinājums, un pleci paliek nolaisti.
7. Palieciet šādā pozīcijā īsu mirkli un pēc tam lēnām atgriezieties sākuma pozīcijā.
8. Atkārtojiet vingrinājumu 10–15 reizes trīs piegājienos un tad samainiet puses.

Svarīgi: raugieties, lai jūsu ķermeņa augšdaļa paliktu taisna.

Stiepšanās

Pēc katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika stiepšanās vingrinājumiem. Tālāk mēs parādām dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus.

Attiecīgos vingrinājumus jāatkārto 15–30 sekundes, 3 reizes uz katru pusi.

Spranda muskulatūra

1. Nostājieties atbrīvotā pozā. Ar vienu roku nedaudz pavelciet galvu pa kreisi, pēc tam – pa labi. Šis vingrinājums palīdz izstiept kakla sānu daļu.

Rokas un pleci

1. Nostājieties taisni, ceļgali ir nedaudz saliekti.
2. Virziet labo roku aiz galvas, līdz tā pieskaras zonai starp lāpstiņām.
3. Ar kreiso roku satveriet labās rokas elkoni un velciet uz aizmuguri.
4. Nomainiet puses un atkārtojiet vingrinājumu.

Kāju muskulatūra

1. Nostājieties taisni un paceliet vienu kāju no grīdas.

2. Lēnām apļojiet pēdu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.

3. Pēc kāda laika izapļojiet otru pēdu.

Svarīgi: raugiet, lai augšstilbi būtu novietoti paralēli. Iegurņi izvirziet uz priekšu, ķermeņa augšdaļa ir taisna.

Glabāšana, tīrīšana

Kad precī nelietojat, vienmēr glabājiet to sausā un tīrā stāvoklī istabas temperatūrā.

Tikai noslaukiet ar sausu tīrīšanas lupatu. Sargājiet precī no pārmērīgas temperatūras, saules gaismas un mitruma. Nepareiza preces glabāšana un lietošana var izraisīt priekšlaicīgu nodilumu, kas var būt iemesls savainojumiem. **SVARĪGI!** Nedrīkst tīrīt ar asiem tīrīšanas līdzekļiem.

Norādes par likvidēšanu



Utilizējiet izstrādājumu un iepakojuma materiālus atbilstoši spēkā esošajiem, vietējiem noteikumiem. Iepakojuma materiālus (piem., plastikāta maisiņus) uzglabājiet bērniem nepieejamā vietā. Papildu informāciju par nokalpojušā izstrādājuma utilizāciju vaicāji savā pašvaldībā. Utilizējiet izstrādājumu un iepakojumu videi draudzīgā veidā.



Otrreizējās pārstrādes kods paredzēts dažādu materiālu atgriešanai otrreizējās pārstrādes ciklā (reciklēšana). Kods sastāv no reciklēšanas simbola, kas apzīmē otrreizējās pārstrādes ciklu, un no numura, kas apzīmē materiālu.

Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem

Izstrādājums ir izgatavots ar lielu rūpību, veicot tā pastāvīgu kontroli. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privātiem gala klientiem šim izstrādājumam dod trīs gadu garantiju kopš iegādes datuma (garantijas termiņš), ievērojot turpmākos noteikumus. Garantija attiecas tikai uz materiālu un apstrādes kļūdām. Garantija neattiecas uz detaļām, kas pakļautas normālam nolietojumam un tādēļ uzskatāmas par dilstošām detaļām (piem., baterijas), kā arī tā neattiecas uz plīstošām detaļām, piem., slēdžiem, vai no stikla izgatavotām detaļām.

Garantijas prasības ir izslēgtas, ja izstrādājums ir izmantots nepareizi, ļaunprātīgi vai neatbilstoši paredzētajiem noteikumiem vai paredzētajam pielietojumam vai nav ievērotas lietošanas instrukcijā dotās norādes, ja vien gala klients nepierāda, ka ir radusies materiāla vai apstrādes kļūda, kuras iemesls nav kāds no iepriekš minētajiem apstākļiem.

Garantijas prasības var izvirzīt tikai garantijas termiņā, uzrādot pirkuma čeka oriģinālu. Tādēļ saglabājiet pirkuma čeka oriģinālu. Jebkādi remontdarbi, kas veikti garantijas, likumdošanā paredzētās garantijas vai godīgas komercprakses ietvaros, nepagarina garantijas termiņu. Tas attiecas arī uz nomainītām un labotām detaļām.

Iebildumu gadījumā vispirms, lūdzu, zvaniet uz zemāk norādīto servisa tālruni vai sazinieties ar mums pa e-pastu. Ja iestājas garantijas gadījums, mēs izstrādājumu – pēc saviem ieskatiem – bez maksas salabojam, nomainām vai atlīdzinām pirkuma cenu. Citas garantijas tiesības nepastāv.

Šī garantija neierobežo jūsu tiesības, kas paredzētas likumdošanā, it īpaši tiesības uz garantiju attiecībā pret attiecīgo pārdevēju.

IAN: 463299_2407

LV Serviss Latvija

Tel.: 8000 5808

E-pasts: deltasport@lidl.lv

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 Expander
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Expanderlänge (inkl. Griffe): ca. 76 cm
Größtmögliche Strecklänge 185 cm bei 105 N

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können.
Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Warnung! 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 Ihren Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Ziehen Sie den Artikel niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie ihn niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Ziehen Sie den Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 185 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Die Elastomere des Expanders sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Eine Nutzung für Kinder unter 14 Jahren ist nicht zulässig.

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

Gefahren durch Verschleiß

- 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.
- Richten Sie bei Ihrer Kontrolle besonderes Augenmerk auf das Expanderband. Sollten Sie Risse in den Kunststoffteilen oder an dem Expanderband erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Vor dem Training

Expanderbänder

Der Widerstand und somit die Anzahl der Expanderbänder lassen sich individuell bei jeder einzelnen Übung einstellen, indem Sie die Expanderbänder entfernen oder hinzufügen.

Hinweis: Kontrollieren Sie vor dem Training die Expanderbänder, ob diese Risse oder Beschädigungen aufweisen! Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!

Expanderbänder entfernen oder hinzufügen (Abb. A)

Um die Intensität der Übungen zu steigern oder zu verringern, kommt es auf die Anzahl der Expanderbänder an.

Wichtig: Wenn Sie nur ein Expanderband verwenden, muss dieses in der Mitte des Handgriffs befestigt werden. Wenn Sie zwei Expanderbänder verwenden, müssen diese außen befestigt werden!

Um ein Expanderband zu entfernen oder hinzuzufügen, nehmen Sie das Expanderband mithilfe der Clips (1a) an beiden Enden aus den Löchern der Handgriffe (1) ab bzw. stecken Sie die Expanderbänder mithilfe der Clips wieder an die Handgriffe.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bizeps (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den anderen Handgriff. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Ziehen Sie den linken Unterarm nach vorn, bis er waagrecht zum Boden verläuft. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Der Handrücken zeigt nach unten.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Unterarm bis zur Höhe der Schulter vor sich hoch. Der Handrücken zeigt nach vorn. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt. Halten Sie die Armspannung. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Das Handgelenk bleibt gerade.

Deltamuskel (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie seitlich mit der linken Hand einen Handgriff. Der Handrücken zeigt nach außen. Der Arm ist leicht gebeugt. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie den linken Arm seitlich bis zur Höhe der Schulter hoch. Der Handrücken zeigt nach oben. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

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

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

Rücken-, Trapez- und hintere Schultermuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Greifen Sie mit beiden Händen in die Handgriffe und halten Sie die Arme leicht angewinkelt in Brusthöhe vor sich. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Handgelenke bleiben gerade.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an. Ziehen Sie mit beiden Armen den Expander seitlich nach außen. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt. Die Handgelenke bleiben gerade.

Seitliche Bauchmuskulatur (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den anderen Handgriff. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Ziehen Sie den Unterarm nach vorn, bis er waagerecht zum Boden verläuft. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Der Handrücken zeigt nach unten.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Unterarm bis zur Höhe der Schulter vor sich hoch. Der Handrücken zeigt nach vorn. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich zur Seite und halten Sie das Becken gerade.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade und der Oberarm eng am Körper bleibt.

Trapez- und Schultermuskulatur (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.

2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit beiden Händen den anderen Handgriff. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Arme sind leicht angewinkelt und auf Hüfthöhe.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Ziehen Sie den Expander auf Brusthöhe. Die Ellenbogen nach oben bringen und die Spannung am Expander aufrecht halten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt und Sie Ihre Beine leicht gebeugt lassen.

Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Positionieren Sie den Expander am Rücken und greifen Sie beide Handgriffe. Die Handrücken zeigen nach außen.
3. Die Arme sind nah am Körper, angewinkelt und auf Brusthöhe.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an und drücken Sie gleichzeitig beide Arme horizontal nach vorn.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt.

Große Rückenmuskulatur (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Greifen Sie beide Handgriffe und halten Sie den Expander über den Kopf. Die Handrücken zeigen nach innen.

Endposition

3. Spannen Sie Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Expander seitlich nach außen und auf Schulterhöhe auseinander.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt und Sie Ihre Beine leicht gebeugt lassen.

Gerade Armheber (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie Ihre Füße gleichmäßig.
2. Fixieren Sie einen Handgriff mit dem linken Fuß.
3. Greifen Sie den anderen Handgriff mit der linken Hand. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Richten Sie den Oberkörper auf und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
5. Der linke Arm zeigt nach unten mit dem Handrücken nach vorn. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.

Endposition

6. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie den linken Arm bis auf Schulterhöhe nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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



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: 463299_2407

ⓁⓁ Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

ⓁⓁ Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

ⓁⓁ Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



01/2025

Delta-Sport-Nr.: EP-15580

10.08.2024 / AM 9:45

IAN 463299_2407