



FITNESSBAND-SET

DE AT CH

FITNESSBAND-SET

Gebrauchsanweisung

IT CH

SET FASCE ELASTICHE

Istruzioni d'uso

FR CH

BANDES ÉLASTIQUES DE FITNESS

Notice d'utilisation

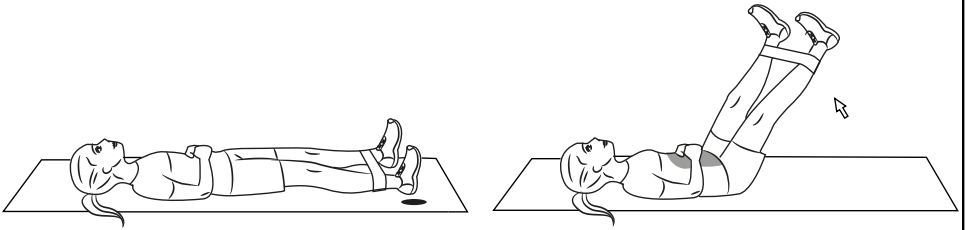
GB

RESISTANCE BAND SET

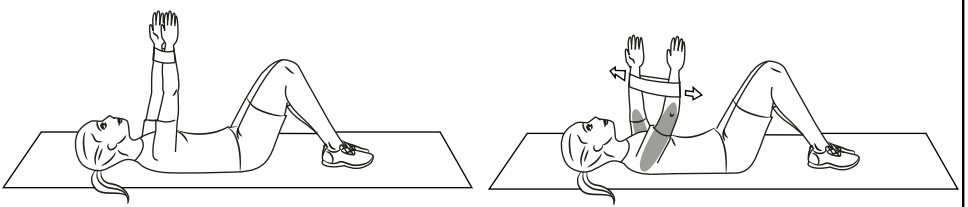
Instructions for use

IAN 497590_2204

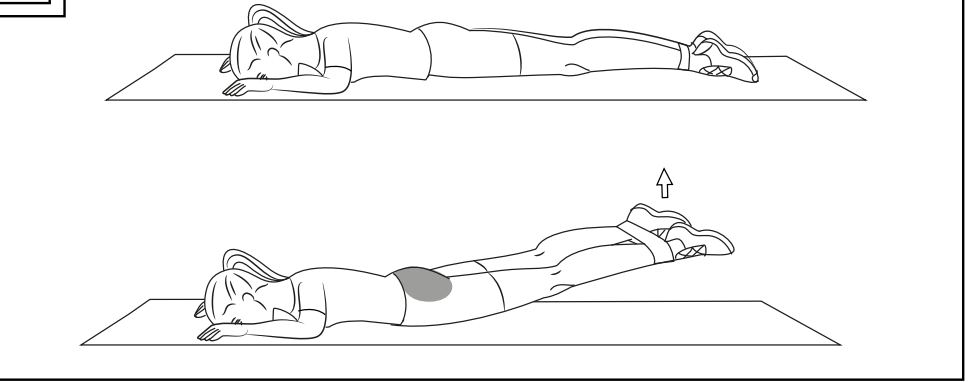
A

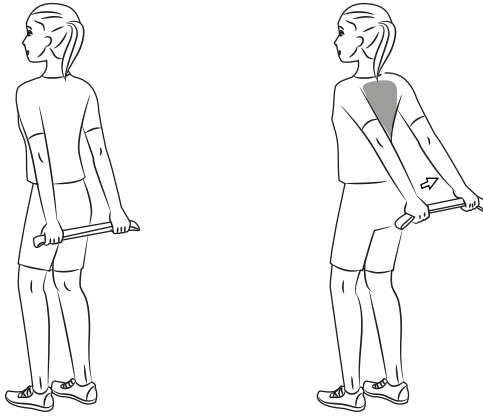
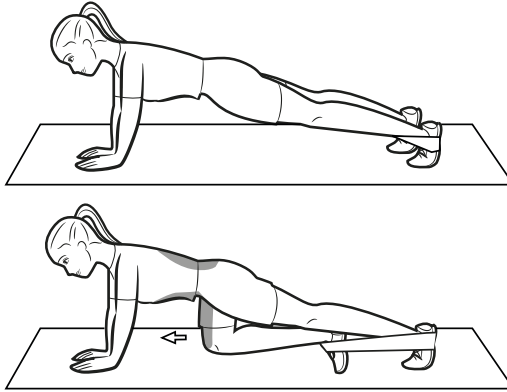
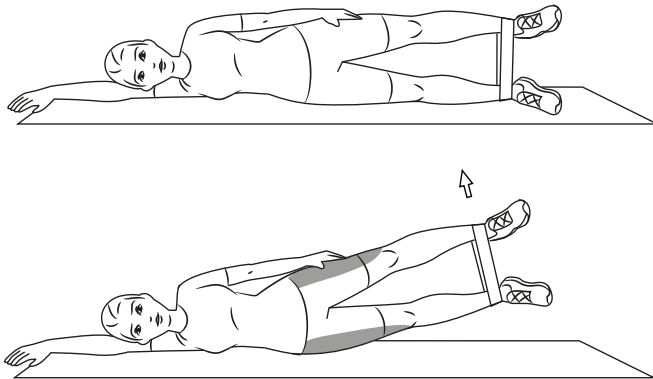


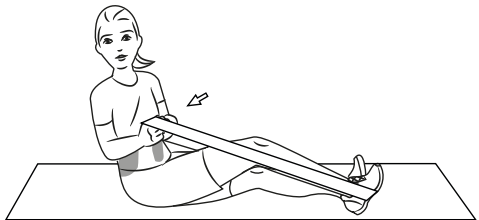
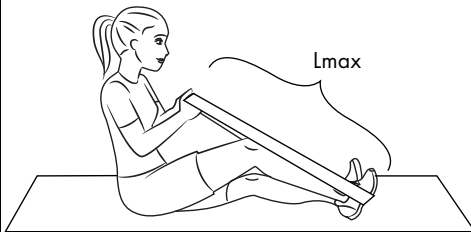
B



C



D**E****F**

G

Lmax (türkis) = 125 cm bei 74 N

Lmax (grau) = 100 cm bei 98 N

Lmax (rot) = 80 cm bei 129 N

Lmax (turchese) = 125 cm con 74 N

Lmax (grigio) = 100 cm con 98 N

Lmax (rosso) = 80 cm con 129 N

Lmax (turquoise) = 125 cm à 74 N

Lmax (gris) = 100 cm à 98 N

Lmax (rouge) = 80 cm à 129 N

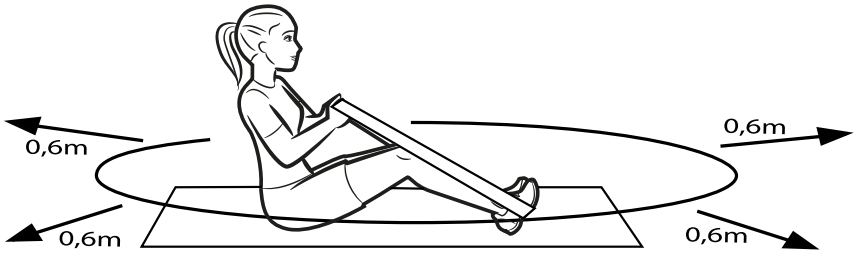
Lmax (turquoise) = 125cm at 74N

Lmax (grey) = 100cm at 98N

Lmax (red) = 80cm at 129N

H

I



DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Warnung! Verletzungsgefahr!	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß	9
Mini-Band	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	10
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	13

IT CH

Contenuto della fornitura	20
Dati tecnici	20
Uso conforme alla destinazione	20
Indicazioni di sicurezza	20
Avvertenza! Pericolo di lesioni!	20
Prestare particolare attenzione -	
pericolo di lesioni per i bambini!	20
Rischi dovuti all'usura	21
Mini elastico	21
Istruzioni generali di allenamento	21
Riscaldamento	21
Esempi di esercizi	22
Stretching	24
Conservazione, pulizia	24
Smaltimento	24
Avvertenze sulla garanzia e sulla	
gestione dei servizi di assistenza	24

FR CH

Étendue de la livraison	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Avertissement ! Risque de blessure !	14
Prudence particulière -	
risque de blessures pour les enfants !	14
Dangers causés par l'usure	14
Mini sangle	15
Conseils d'entraînement généraux	15
Échauffement	15
Propositions d'exercices	16
Étirements	18
Stockage, nettoyage	18
Mise au rebut	18
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	18

GB

Package contents	26
Technical data	26
Intended use	26
Safety information	26
Warning! Risk of injury!	26
Extra caution -	
risk of injury to children!	26
Dangers due to wear and tear	26
Mini band	27
General training instructions	27
Warming up	27
Exercise suggestions	27
Stretching	29
Storage, cleaning	30
Disposal	30
Notes on the guarantee and	
service handling	30

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 Mini-Band leicht (türkis)
- 1 x Mini-Band mittel (grau)
- 1 x Mini-Band schwer (rot)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Größtmögliche Strecklänge:

- Mini-Band türkis 125 cm bei 74 N
- Mini-Band grau 100 cm bei 98 N
- Mini-Band rot 80 cm bei 129 N

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

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2022

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.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- 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 die Mini-Bänder nicht über die größtmöglichen Strecklängen von 125 cm (türkis), 100 cm (grau) und 80 cm (rot)!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

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

Mini-Band

Wählen Sie für Ihr Training ein Mini-Band mit einer der folgenden Widerstandsstärken:

- Türkis = leicht
- Grau = mittel
- Rot = schwer

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- 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.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.
- 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.

Nackenkulatur

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 vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre beiden Schultern gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

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 werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. A)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie Ihre Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf den Rücken.
3. Legen Sie Ihre Beine gestreckt auf der Matte ab. Beide Hände liegen auf dem Bauch.
4. Spreizen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.

Endposition

5. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie Ihre Beine langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Bauchmuskulatur spüren.
7. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Der untere Rücken muss stets Bodenkontakt haben. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Kräftigung der Armmuskulatur (Abb. B)

Ausgangsposition

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

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

Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie Ihre Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf den Bauch.
3. Legen Sie Ihre Arme in Schulterhöhe angewinkelt ab, das Gesicht und die Hände zeigen zum Boden.
4. Spreizen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.

Endposition

5. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
6. Heben Sie die Beine hoch und bleiben Sie einen Moment in der Position.
7. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

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

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.
3. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.

Endposition

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

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

Bergsteiger (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie die Füße in den Artikel.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter der jeweilige Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der jeweiligen Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie Ihre Füße durch den Artikel, sodass sich der Artikel über den Knöcheln befindet.
2. Legen Sie sich auf die rechte Seite. Strecken Sie den rechten Arm nach oben aus und legen Sie den linken Arm auf Ihrem Oberschenkel ab.
3. Spreizen Sie Ihre Beine so weit, bis Sie einen Widerstand spüren.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie die Beine auf Hüfthöhe an und bleiben Sie einen Moment in der Position.
6. Legen Sie die Beine langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach auf der anderen Seite durch.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.

Torso Rotator (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schulter tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

Trizeps-Dehnung (Abb. H)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Greifen Sie hinter Ihrem Rücken mit beiden Händen in den Artikel hinein. Die Handinnenflächen zeigen nach außen.
- Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
- Fixieren Sie den linken Arm und halten Sie den Artikel mit der rechten Hand auf Schulterhöhe.

Endposition

- Ziehen Sie den Artikel mit der rechten Hand in Richtung Decke.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit 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 unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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


Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497590_2204

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

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

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

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

Étendue de la livraison

- 1 mini sangle légère (turquoise)
- 1 mini sangle moyenne (grise)
- 1 mini sangle lourde (rouge)
- 1 sachet de conservation
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage


Caractéristiques techniques


Longueur d'éirement maximale :

- Mini sangle turquoise : 125 cm à 74 N
- Mini sangle grise : 100 cm à 98 N
- Mini sangle rouge : 80 cm à 129 N

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

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

 Longueur d'éirement maximale

 Date de fabrication (mois/année) : 09/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps.

L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales et commerciales.

Consignes de sécurité

Avertissement ! Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.

- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez votre médecin.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Pour un entraînement en toute sécurité, vous avez besoin de suffisamment d'espace. Effectuez les exercices en laissant suffisamment d'espace entre les objets et les autres personnes afin de ne blesser personne.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Ne tirez jamais l'article en direction de votre visage et ne l'enroulez jamais autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine.
- Ne tirez pas les mini sangles au-delà des longueurs maximales de 125 cm (turquoise), 100 cm (grise) et 80 cm (rouge) !
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Les élastomères de l'article doivent être protégés du rayonnement solaire.

Prudence particulière — risque de blessures pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

- Si vous remarquez des fissures sur l'article, ne l'utilisez plus.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Mini sangle

Choisissez une mini sangle avec l'une des résistances suivantes pour votre entraînement :

- Turquoise = léger
- Gris = moyen
- Rouge = lourd

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un éventail de possibilités. Vous trouverez d'autres exercices dans la documentation spécialisée.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez malade ou mal.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Les étirements peuvent être désagréables, mais ils ne doivent jamais être douloureux.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une séance doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque séance peut être répétée 3 fois.

- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque séance.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. A)

Position de départ

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le dos.
3. Allongez vos jambes sur le tapis. Les deux mains sont sur le ventre.
4. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.

Position finale

5. Contractez les muscles abdominaux.
6. Levez lentement vos jambes jusqu'à ce que vous sentiez les étirements dans les muscles abdominaux.
7. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Le bas du dos doit toujours être en contact avec le sol.

Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Renforcement des muscles des bras (fig. B)

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Passez vos bras à travers l'article de sorte que l'article soit sous vos poignets.
3. Écartez les bras jusqu'à ce que l'article soit tendu et ne glisse pas vers le bas.
4. Levez les bras verticalement vers le haut.
5. Placez vos jambes repliés sur le tapis.

Position finale

6. Serrez les bras et écartez l'article.
7. Restez dans cette position pendant un moment et revenez à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : faites l'exercice lentement et gardez les épaules baissées.

Renforcement des muscles fessiers (fig. C)

Position de départ

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le ventre.
3. Placez vos bras à la hauteur des épaules, le visage et les mains vers le sol.
4. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.

Position finale

5. Contractez les muscles des fessiers et du ventre.
6. Levez les jambes et restez en position un moment.
7. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Éirement de la poitrine et du biceps avec mobilisation simultanée de l'omoplate (fig. D)

Position de départ

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin et chargez vos pieds uniformément.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos à la hauteur d'assise. Le dos de vos mains pointe loin de vous.
3. Soulevez la partie supérieure du corps et gardez les articulations des genoux légèrement fléchies.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras et du ventre et levez les bras aussi loin que possible du corps.
5. Étirez vos coudes et gardez vos épaules baissées. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : veillez à ce que la partie supérieure du corps reste droite pour éviter les mouvements d'esquive.

Grimpeur (fig. E)

Position de départ

1. Mettez vos pieds dans l'article.
2. Placez-vous sur l'article en position de pompe avec les mains sur le sol. Les mains se trouvent sous les épaules correspondantes et les coudes pointent légèrement vers l'extérieur. Seul le bout des pieds touche le sol.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et du ventre.
4. Soulevez une jambe et rapprochez-la de votre poitrine. Les coudes pointent vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules correspondantes.
5. Rabaissez la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le haut du corps droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Changez de jambe et répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : gardez le dos bien droit durant l'exercice.

Renforcement des muscles des cuisses (fig. F)

Position de départ

1. Passez vos pieds à travers l'article de façon à ce qu'il soit au-dessus des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté droit. Tendez le bras droit vers le haut et placez le bras gauche sur votre cuisse.
3. Écartez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez une résistance.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Levez les jambes à la hauteur des hanches et restez en position un moment.
6. Reposez lentement vos jambes et répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement. Effectuez ensuite l'exercice sur l'autre côté.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice.

Rotateur de torse (fig. G)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur le sol et passez votre pied droit à travers l'article. Tenez l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont inclinés et les parties supérieures des bras sont proches du corps.

2. La partie supérieure du corps est légèrement fléchie vers l'arrière, les genoux légèrement fléchis et les talons touchent le sol.

Position finale

3. Tendez les muscles abdominaux et fessiers et redressez la partie supérieure du corps.
4. Serrez les bras et tournez toute la partie supérieure de votre corps et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
5. Maintenez la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez l'épaule baissée.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Ensuite, faites l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

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

Éirement du triceps (fig. H)

Position de départ

1. Placez-vous dans la position de la largeur du bassin et chargez vos pieds uniformément.
2. Tendez les deux mains dans l'article derrière votre dos. Les paumes des mains sont tournées vers l'extérieur.
3. Pliez légèrement les articulations du genou et redressez la partie supérieure du corps.
4. Fixez le bras gauche et tenez l'article avec la main droite à la hauteur des épaules.

Position finale

5. Tirez l'article vers le plafond avec votre main droite.
6. Restez brièvement dans cette position et revenez à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Effectuez ensuite l'exercice avec l'autre bras.

Important : tenez le bras à étirer près de la tête.

Étirements

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

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 30 à 40 secondes.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

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

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

Mise au rebut



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



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

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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 497590_2204

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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

 **Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.**

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

Contenuto della fornitura

- 1 x mini-elastico leggero (turchese)
- 1 x mini-elastico medio (grigio)
- 1 x mini-elastico forte (rosso)
- 1 x custodia
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni


Dati tecnici


Lunghezza massima di estensione:

- Mini-elastico turchese 125 cm con 74 N
- Mini-elastico grigio 100 cm con 98 N
- Mini-elastico rosso = 80 cm con 129 N

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

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

 Lunghezza massima di estensione

 Data di produzione (mese/anno):
09/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale strumento di allenamento con cui è possibile allenare tutto il corpo.

L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza

Avvertenza! Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare il proprio medico.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Per allenarsi in sicurezza è necessario avere a disposizione uno spazio sufficiente. Eseguire gli esercizi lasciando sufficiente spazio dagli oggetti e da altre persone in modo che nessuno possa ferirsi.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non tirare l'articolo in direzione del viso e non avvolgerlo mai intorno alla testa, al collo o al petto.
- I mini-elastici non devono essere tesi oltre la massima lunghezza di estensione di 125 cm (turchese), 100 cm (grigio) e 80 cm (rosso)!
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. 1).
- Proteggere gli elastomeri dell'articolo dalla luce solare diretta.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.



Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Qualora l'articolo presentasse crepe, non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

Mini elastico

Scegliere per il proprio allenamento un mini-elastico in base ai livelli di resistenza indicati di seguito:

- Turchese = leggero
- Grigio = medio
- Rosso = forte

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- I seguenti esercizi rappresentano solo un esempio. Altri esercizi sono reperibili nella letteratura esistente.
- Indossare scarpe e abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Non allenarsi se si è stanchi o non ci si sente bene.
- Tra gli esercizi fare sufficienti pause e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Lo stretching può causare sensazioni fastidiose, ma non deve mai essere doloroso.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia uniforme. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.

- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante tutto l'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base necessità personali con serie di 6-8 esercizi. Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra ogni serie fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.

2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

Di seguito vengono illustrati alcuni di molti esercizi.

Rinforzare i muscoli addominali profondi (fig. A)

Posizione di partenza

1. Inserire i piedi nell'articolo, in modo da posizionarlo sulle caviglie.
2. Sdraiarsi sulla schiena.
3. Allungare le gambe sul tappetino. Entrambe le mani sono appoggiate sulla pancia.
4. Divaricare le gambe fino a quando si sente una certa resistenza.

Posizione finale

5. Contrarre i muscoli addominali.
6. Sollevare lentamente le gambe tese, fino a quando si sente che i muscoli addominali si stanno allungando.
7. Riportare lentamente a terra le gambe e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. La parte bassa della schiene deve sempre rimanere a contatto con il pavimento.

Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e le spalle basse.

Rinforzare i muscoli delle braccia (fig. B)

Posizione di partenza

1. Sdraiarsi sulla schiena.
2. Inserire le braccia nell'articolo, in modo da posizionarlo sotto i polsi.
3. Divaricare le braccia fino a quando l'articolo è in tensione e non scivola.
4. Alzare le braccia verso l'alto, tenendole perpendicolare rispetto al corpo.
5. Tenere le gambe piegate sul tappetino.

Posizione finale

6. Tendere le braccia e applicare tensione sull'articolo come per allargarlo.
7. Mantenere un attimo la posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere le spalle basse.

Rinforzare i muscoli dei glutei (fig. C)

Posizione di partenza

1. Inserire i piedi nell'articolo, in modo da posizionarlo sulle caviglie.
2. Sdraiarsi a pancia in giù.
3. Tenere le braccia piegate all'altezza delle spalle, con i palmi e il viso rivolti verso il pavimento.
4. Divaricare le gambe fino a quando si sente una certa resistenza.

Posizione finale

5. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
6. Sollevare le gambe verso l'alto e rimanere in posizione per un momento.
7. Riportare lentamente a terra le gambe e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Allungamento di petto e bicipiti con simultanea mobilizzazione delle scapole (fig. D)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani dietro la schiena all'altezza dei glutei. I dorsi delle mani devono essere rivolti verso l'esterno.
3. Raddrizzare il busto e piegare leggermente le ginocchia.

Posizione finale

4. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali e sollevare le braccia più in alto possibile, allontanandole dal corpo.
5. Distendere i gomiti e tenere le spalle basse. La testa è allineata alla colonna vertebrale.

- Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: verificare di tenere il busto sempre diritto per evitare posizioni compensatorie.

Mountain climber (fig. E)

Posizione di partenza

- Inserire i piedi nell'articolo.
- Assumere la posizione per le flessioni, con le mani sul pavimento. Le mani sono sotto le spalle e i gomiti guardano leggermente verso l'esterno. I piedi appoggiano a terra solo con la parte anteriore.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
- Solleverare una gamba piegata e portarla in avanti verso il petto. I gomiti guardano verso l'esterno e le mani sono sotto le spalle.
- Riabbassare la gamba e ripetere con l'altra. Fare attenzione e tenere diritto il busto e a mantenere la testa allineata alla colonna vertebrale.
- Cambiare gamba e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere sempre dritta.

Rinforzare la muscolatura delle cosce (fig. F)

Posizione di partenza

- Inserire i piedi nell'articolo, in modo da posizionarlo sulle caviglie.
- Sdraiarsi sul fianco destro. Allungare il braccio destro verso l'alto e appoggiare il sinistro sulla coscia.
- Divaricare le gambe fino a quando si sente una certa resistenza.

Posizione finale

- Contrarre i muscoli addominali.
- Solleverare le gambe all'altezza delle anche e rimanere in posizione per un momento.
- Ripartire lentamente a terra le gambe e ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio sull'altro fianco.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Torsioni del busto (fig. G)

Posizione di partenza

- Sedersi sul pavimento e infilare il piede destro nell'articolo. Tenere l'altro capo dell'articolo con entrambe le mani. Le braccia sono piegate, con la parte superiore vicino al corpo.
- Il busto è leggermente piegato all'indietro e i talloni sono appoggiati sul pavimento.

Posizione finale

- Tendere i muscoli addominali e i glutei e sollevare il busto.
- Tendere le braccia e ruotare tutto il busto e la testa verso destra. Il bacino resta fermo.
- Mantenere sempre i muscoli addominali contratti e la testa in linea con la colonna vertebrale.
- Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e non sollevare le spalle.
- Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba dall'altro lato.

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

Allungamento dei tricipiti (fig. H)

Posizione di partenza

- Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
- Tenere l'articolo dietro la schiena con entrambe le mani. I palmi delle mani devono essere rivolti verso l'esterno.
- Piegare leggermente le ginocchia e raddrizzare il busto.
- Bloccare il braccio sinistro e portare l'articolo con la mano destra all'altezza delle spalle.

Posizione finale

- Tirare l'articolo con la mano destra in direzione del soffitto.
- Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
- Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Importante: tenere il braccio da allungare vicino alla testa.

Stretching

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

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente tre volte per ogni lato per 30-40 secondi.

Muscolatura del collo

1. Rilassarsi. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi dritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Con la mano sinistra prendere il gomito destro e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotare lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

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

Conservazione, pulizia

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

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

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

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

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

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

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

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

IAN: 497590_2204

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

Congratulations!

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

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

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

Package contents

- 1 x mini band light (turquoise)
- 1 x mini band medium (grey)
- 1 x mini band heavy (red)
- 1 x storage bag
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide



Technical data

Maximum possible stretch length:

- Mini band turquoise 125cm at 74N
- Mini band grey 100cm at 98N
- Mini band red 80cm at 129N

The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).

Training device form A is compliant with DIN 32935.

 Maximum possible stretch length
 Date of manufacture (month/year):
09/2022

Intended use

This product was developed as exercise equipment 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 over-training can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product may only be used under adult supervision and should not be used as a toy.
- 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 mini bands beyond the maximum stretch length of 125cm (turquoise), 100cm (grey), and 80cm (red)!
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. 1).
- The elastomers in the product must be protected from direct sunlight.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not let children use this product unsupervised. Show them the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This 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.
- Do not continue to use the product if you notice cracks.
- 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.

Mini band

Select a mini band with one of the following resistance strengths for your training:

- turquoise = light
- grey = medium
- red = heavy

General training instructions

Training procedure

- The following exercises are only a selection. More exercises can be found in relevant literature.
- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Do not train if you feel sick or unwell.
- Take sufficient breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Stretching can feel uncomfortable, but should never be painful.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Make sure you 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 after one minute change the direction.
3. Pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Rotate 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 your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Strengthening the abdominal muscles (Fig. A)

Starting position

1. Insert your feet through the product so that it is located above your ankles.
2. Lie on your back.
3. Stretch your legs out on the mat. Both hands are on your belly.
4. Spread your legs until you feel resistance.

End position

5. Tighten your abdominal muscles.
6. Slowly raise your outstretched legs until you feel your abdominal muscles stretching.
7. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Your lower back must always be touching the floor.

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

Strengthening the arm muscles (Fig. B)

Starting position

1. Lie on your back.
2. Insert your arms through the product so that it is located below your wrists.
3. Spread your arms until the product is taut and is no longer sliding down.
4. Lift your arms vertically upward.
5. Bend your legs on the mat.

End position

6. Tense your arms and stretch the product outwards.
7. Stay in this position for a moment and then go back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: perform the exercise slowly and keep your shoulders lowered.

Strengthening the buttock muscles (Fig. C)

Starting position

1. Insert your feet through the product so that it is located above your ankles.
2. Lie on your belly.
3. Bend your arms and lay them on the floor at shoulder height, with your face and hands facing the floor.
4. Spread your legs until you feel resistance.

End position

5. Tighten your buttock and abdominal muscles.
6. Lift your legs up and stay in this position for a moment.
7. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

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

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

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Hold the product with both hands behind your back at the height of your buttocks. The backs of your hands are facing away from you.
3. Straighten your upper body and slightly bend your knees.

End position

4. Tighten your arm and abdominal muscles and raise your arms as high up as possible, away from your body.
5. Straighten your elbows and keep your shoulders lowered. Your head is an extension of the spine.
6. Stay in this position briefly and then slowly go back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

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

Mountain climber (Fig. E)

Starting position

1. Insert your feet into the product.
2. Lie down in the press-up position with your hands on the floor. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.

End position

3. Tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain below your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward chest. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
6. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Strengthening the thigh muscles (Fig. F)

Starting position

1. Insert your feet through the product so that it is located above your ankles.
2. Lie on your right side. Stretch your right arm upward and place your left arm on your thigh.
3. Spread your legs until you feel resistance.

End position

4. Tighten your abdominal muscles.
5. Lift your legs off the mat to hip height and stay in this position for a moment.
6. Slowly lower your legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets. Then perform the exercise on the other side.

Important: maintain body tension during the exercise.

Torso rotator (Fig. G)

Starting position

1. Sit down on the floor and insert your right foot through the product. Hold onto the other end of the product tightly with both hands. Your arms are bent and your upper arms are close to your sides.
2. Your upper body is bent slightly backwards, your knee slightly bent, with your heels touching the floor.

End position

3. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
4. Tense your arms, and turn your entire upper body and head to the right. Your hips remain straight.
5. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.
6. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then perform the exercise with the other leg towards the other side.

Important: perform the exercise slowly and keep your hips straight.

Triceps stretch (Fig. H)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Insert both hands into the product behind your back. The palms of your hands are facing outwards.
3. Slightly bend your knees and straighten your upper body.
4. Keep your left arm in place and pull the product up to shoulder-height with your right hand.

End position

5. Pull the product towards the ceiling with your right hand.
6. Stay in this position briefly and then go back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then perform the exercise with your other arm.

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

Stretching

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

You should perform each exercise 3 times per side, for 30–40 seconds each time.

Neck muscles

1. Position yourself 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. Grab 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 forward, 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: 497590_2204



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: BM-11736

07.30.2022 / PM 2:07

IAN 497590_2204

