



KLIMMZUGSTANGE
PULL-UP BAR
BARRE DE TRACTION

DE AT CH

KLIMMZUGSTANGE

Bedienungsanleitung

FR BE

BARRE DE TRACTION

Notice d'utilisation

CZ

TYČ NA SHYBY

Návodů k použití

PT

BARRA DE EXERCÍCIOS

Manual de instruções

GB IE

PULL-UP BAR

Instructions for use

NL BE

PULL UP BAR

Gebruiksaanwijzing

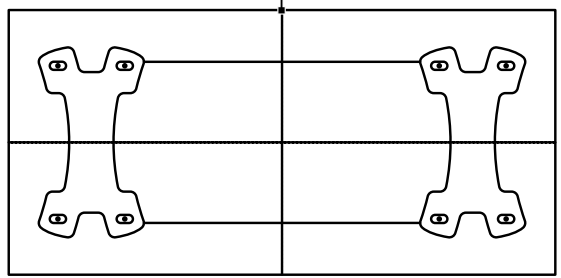
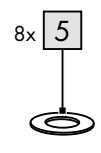
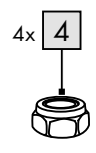
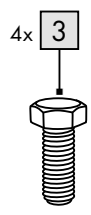
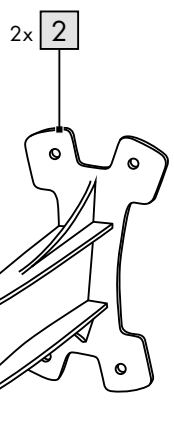
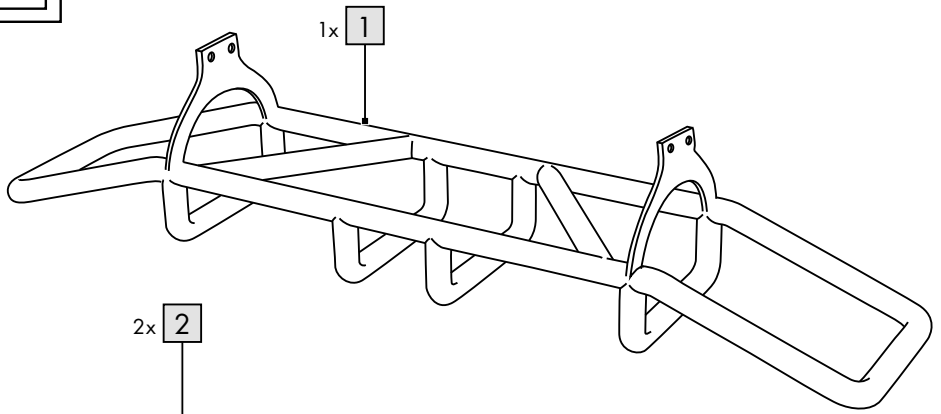
ES

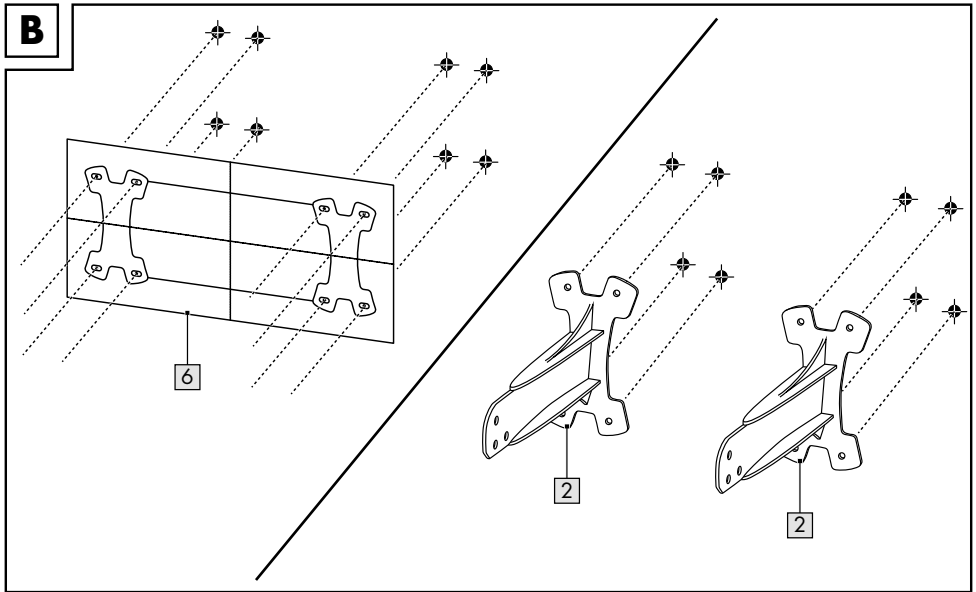
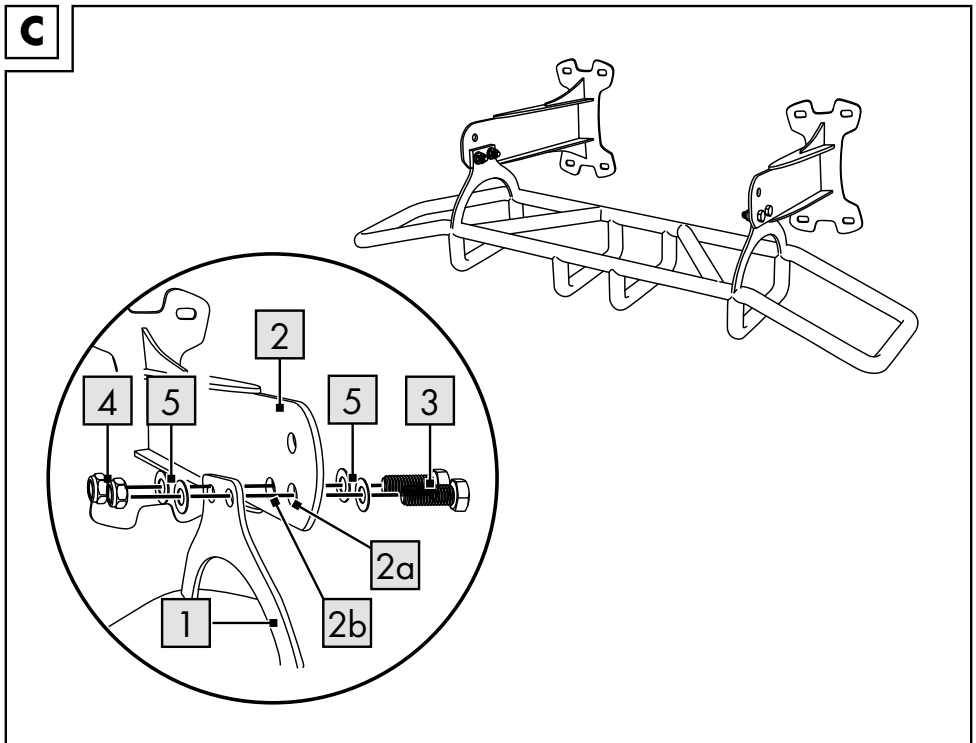
BARRA DE TRACCIÓN

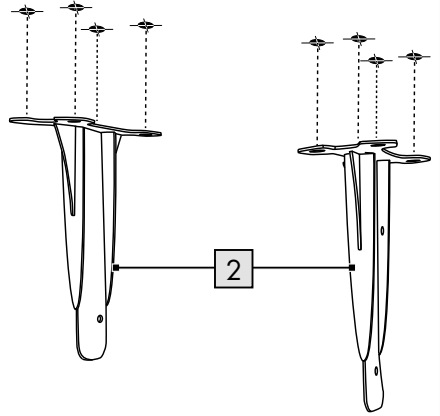
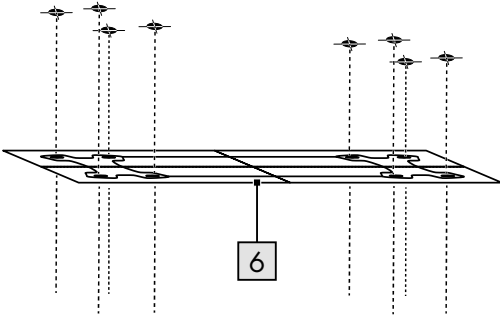
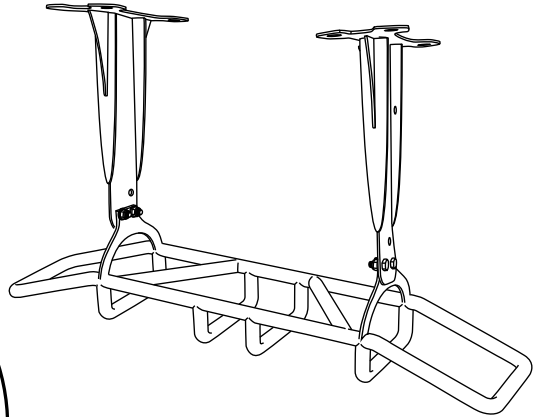
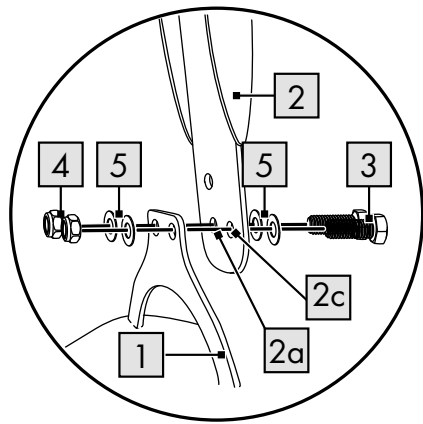
Manual de instrucciones

IAN 287910

A

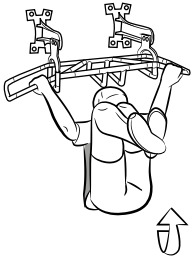


B**C**

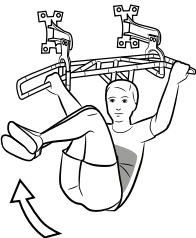
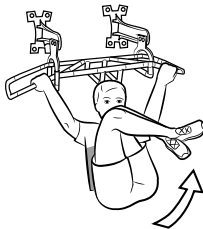
D**E**

F**G****H**

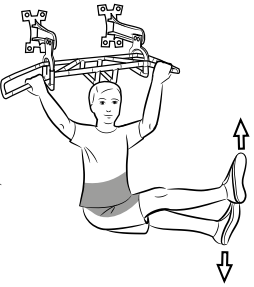
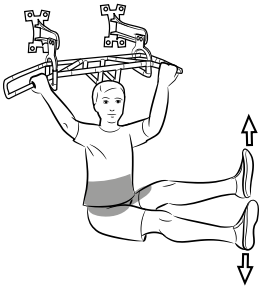
I

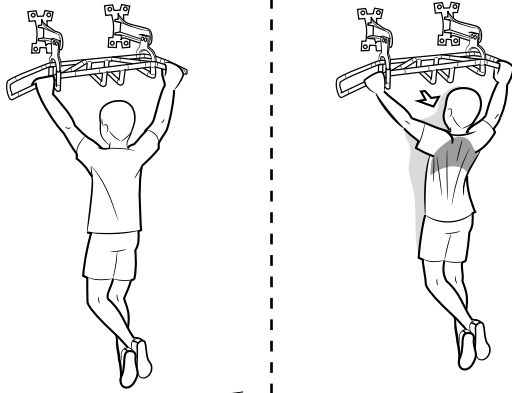
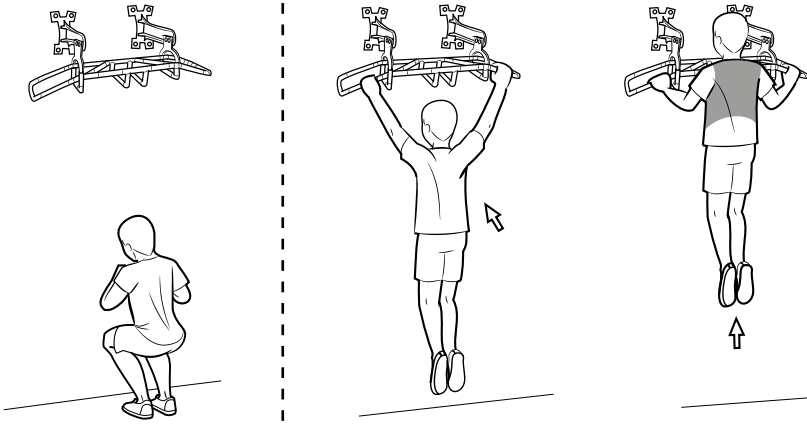
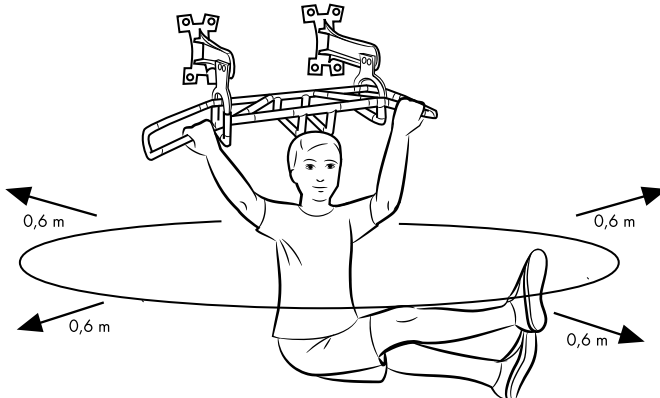


J



K



L**M****N**

DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A)	10
Technische Daten	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Sicherheitshinweise	10 - 11
Verletzungsgefahr!	10 - 11
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	11
Gefahren durch Verschleiß	11
Wichtige Informationen vor der Montage	11
Montage des Artikels	12
Allgemeine Trainingshinweise	13
Aufwärmen	13
Übungsvorschläge	13 - 15
Dehnen	15 - 16
Pflege und Lagerung	16
Hinweise zur Entsorgung	16
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	16

FR BE

Contenu de la livraison (fig. A)	23
Données techniques	23
Utilisation conforme	23
Consignes de sécurité	23 - 24
Risque de blessure !	23 - 24
Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !	24
Risques causés par l'usure	24
Informations importantes avant le montage	24
Montage de l'article	25
Consignes générales pour l'entraînement	25 - 26
Échauffement	26
Suggestions d'exercices	26 - 28
Étirement	28
Entretien et rangement	29
Mise au rebut	29
Indications concernant la garantie et le service après-vente	29 - 30

GB IE

Scope of delivery (fig. A)	17
Technical data	17
Correct use	17
Safety notes	17 - 18
Risk of injury!	17 - 18
Particular caution - Risk of injury for children!	18
Risks from wear	18
Important information prior to mounting	18
Mounting the product	18 - 19
General training notes	19
Warming up	19 - 20
Exercise suggestions	20 - 22
Stretching	22
Care and Storage	22
Disposal	22
Notes on the guarantee and service handling	22

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)	31
Technische gegevens	31
Voorgescreven gebruik	31
Veiligheidsinstructies	31 - 32
Gevaar voor blessures!	31 - 32
Uiterste voorzichtigheid - gevaar voor blessures bij kinderen!	32
Gevaren door slijtage	32
Belangrijke informatie vóór de montage	32
Montage van het artikel	33
Algemene trainingsinstructies	33 - 34
Opwarmen	34
Oefeningsvoorstellen	34 - 36
Stretchen	36
Verzorging en opslag	36
Afvalverwerking	36
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	37

CZ

Rozsah dodávky (obr. A)	38
Technická data	38
Použití ke stanovenému účelu	38
Bezpečnostní pokyny	38 - 39
Bezpečnostní pokyny!	38
Mimořádná opatnost – nebezpečí poranění pro děti!	38
Nebezpečí způsobené opotřebením	39
Důležité informace před montáží	39
Montáž výrobku	39 - 40
Všeobecné pokyny k tréninku	40
Zahřátí	40
Návrhy cviků	41 - 42
Protahování	43
Ošetřování, skladování	43
Pokyny k likvidaci	43
Pokyny k záruce a průběhu služby	43

PT

Material fornecido (fig. A)	51
Dados Técnicos	51
Utilização adequada	51
Indicações de segurança	51 - 52
Risco de lesões!	51 - 52
Cuidados especiais – risco de lesão para crianças!	52
Perigo devido ao desgaste	52
Informações importantes antes da montagem	52
Montagem do artigo	52 - 53
Indicações gerais de treino	53
Aquecimento	54
Exercícios sugeridos	54 - 56
Alongamentos	56
Conservação, armazenamento	56
Indicações referentes à eliminação	56
Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço	57

ES

Alcance del suministro (fig. A)	44
Technická data	44
Uso destinado	44
Indicaciones de seguridad	44 - 45
¡Riesgo de lesiones!	44 - 45
¡Cuidado – riesgo de lesiones para niños!	45
Riesgo por desgaste	45
Información importante antes del montaje	45
Montaje del artículo	46
Indicaciones generales para el entrenamiento	46 - 47
Calentamiento	47
Propuesta de ejercicios	47 - 49
Estiramientos	49 - 50
Cuidado y almacenamiento	50
Advertencias sobre la eliminación de desechos	50
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	50



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 Anweisung gut auf.

Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Klimmzugstange (1)
- 2 x Halterung (2)
- 4 x Schraube (3)
- 4 x Schraubenmutter (4)
- 8 x Unterlegscheibe (5)
- 1 x Bohrschablone (6)
- 1 x Trainingsposter
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Wandmontage :

ca. 114,5 x 38,5 x 51 cm (B x H x T)

Deckenmontage:

ca. 114,5 x 64 x 23 cm (B x H x T)

Gesamtgewicht: 15 kg

Trainingsgerät der Klasse H (Heimbereich)



Maximale Belastung: 200 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2017

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Fitnessartikel ist für den Einsatz im privaten Innenbereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet.



Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Der Artikel ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet, da Kinder die potentiellen Gefahren nicht einschätzen können. Außerdem enthält der Artikel Kleinteile, die von Kindern verschluckt werden können.
- Achtung! Der Artikel ist nur für massive Betonwände geeignet. Verwenden Sie nur geeignete Dübel für entsprechende Baustoffe.
- Die Montage ist durch einen Erwachsenen durchzuführen und im Anschluss auf Festigkeit zu kontrollieren.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. N).
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Die Benutzung des Artikels ist auf eigene Gefahr.
- Dieser Artikel darf nur von Personen verwendet werden, die mit den Sicherheitshinweisen vertraut sind.
- Der Artikel darf maximal mit 200 kg belastet werden.
- Vor jedem Gebrauch nochmals die Festigkeit durch feste „Zieh- und Rüttelbewegungen“ am Artikel kontrollieren.
- Kontrollieren Sie vor jeder Nutzung, ob alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.

- Nicht geeignet zum Anbringen dynamischer Teile, wie z.B. Schaukeln.
- Keine Übungen durchführen, bei denen der Kopf zum Boden zeigt.
- Der Artikel ist nur für die private Nutzung geeignet.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.

! Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

! Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Die selbstsichernde Wirkung von verschleißanfälligen Teilen, wie z.B. der Schraubenmutter kann nach mehrmaliger Montage nachlassen. Ersetzen Sie die Teile gegebenenfalls durch Original-Ersatzteile.

Wichtige Informationen vor der Montage

Bevor Sie den Artikel an der Wand oder Decke montieren, müssen Sie die folgenden wichtigen Dinge beachten.

Achtung! Der Artikel ist nur für massive Betonwände geeignet. Verwenden Sie nur geeignete 10 mm Bolzenanker oder Langdübel für entsprechende Baustoffe und Decken sowie für ein tragendes Mauerwerk.

Lassen Sie sich vor der Montage hierzu durch einen Fachmann beraten.

Geeigneter Montageort

Eine massive Betonwand oder -decke sowie Vollsteinmauer ist für die Montage des Artikels geeignet.

Hinweis: Anderweitige Montagebeschaffheiten müssen durch einen Fachmann auf die Tragfähigkeit und Festigkeit überprüft werden.

Achtung! Eine Montage in Hochlochziegel, Hohlblockstein, Porenbeton, Gipskarton oder Gipsfaserplatten oder Holz ist nicht zulässig.

Geeignetes Montagematerial

Vor der Montage des Artikels muss das Wand- oder Deckenmaterial bestimmt werden.

Wenn der Montageort tragfähig ist, muss das entsprechend passende Material zum Befestigen ausgewählt werden. Die Wandbefestigung muss eine Zuglast von 200 kg (2000 N) jeweils pro Schraube standhalten.

Befestigungsmaterial:

- Langdübel Ø 10/120 für Beton und tragendes Mauerwerk
- Bolzenanker M10x120 für Beton (zusätzlich eine Unterlegscheibe und Mutter je Bolzenanker)

Hinweis: Informieren Sie sich in einem Fachmarkt und wählen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit das passende Material sowie Größe und Stärke aus.

Geeignete Höhe

Bei der Montage an der Decke ist Ihnen die Höhe vorgegeben. Montieren Sie den Artikel an der Wand in einer Höhe, in der Sie ihn vom Boden aus noch erreichen, aber die Übungen ohne Bodenberührungen durchführen können.

Hinweis: Der Artikel muss bei der Montage an der Wand waagrecht an der Wand montiert werden. Ansonsten besteht die Gefahr der Verspannungen durch einer Ungleichbelastung der Armuskulatur und der Schulterbereiche.

Montage des Artikels

Sie haben die Möglichkeit, den Artikel an der Wand oder an der Decke zu montieren. Je nachdem, wo der Artikel befestigt wird, montieren Sie die Klimmzugstange (1) an den Halterungen (2).

Hinweis: Der Artikel muss mit zwei Personen montiert werden.

Zum Markieren der Bohrlöcher benötigen Sie einen geeigneten Stift und eine Wasserwaage. Zum Bohren der Löcher benötigen Sie eine Bohrmaschine mit entsprechenden Bohrern.

Hinweis: Wählen Sie je nach Wandbeschaffenheit den richtigen Bohrer aus.

Für die Montage des Artikels benötigen Sie einen geeigneten Schraubenschlüssel oder eine Schlüsselnarre mit gängigem Aufsatz. Werkzeuge sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Montage für die Wandanbringung (Abb. B, C)

1. Messen Sie für sich die richtige Höhe des Artikels an der Wand aus und legen Sie die Bohrschablone (6) an diese Stelle (Abb. B).
2. Nehmen Sie eine Wasserwaage und korrigieren Sie gegebenenfalls die Position der Bohrschablone (6), bis diese waagrecht an der Wand liegt.
3. Markieren Sie mit einem Stift die Bohrungen und entfernen Sie die Bohrschablone (6).
4. Bohren Sie mit der Bohrmaschine die Löcher in die Wand. Achten Sie hierbei auf den richtigen Bohrdurchmesser und die korrekte Bohrtiefe.
5. Stecken Sie jeweils einen Langdübel oder Bolzenanker in die Bohrlöcher.

Hinweis: Der Artikel muss mit zwei Personen montiert werden.

6. Befestigen Sie die Halterungen (2) mit entsprechendem Material (siehe Abschnitt „Geeignetes Montagematerial“). Achten Sie darauf, dass das Crivit Pro-Logo nach außen sichtbar ist.
7. Halten Sie die Klimmzugstange (1) von innen an die Löcher (2a) (2b) der Halterungen (2) und setzen Sie auf die Schrauben (3) jeweils eine Unterlegscheibe (5).

8. Stecken Sie die Schrauben (3) mit den Unterlegscheiben von außen durch die Löcher (2a) (2b) der Halterungen (2) und der Klimmzugstange (1).
 9. Setzen Sie auf die Schraubenenden jeweils eine weitere Unterlegscheibe (5) und die Schraubenmutter (4).
 10. Ziehen Sie die Schraubenmutter (4) fest.
- Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Schrauben (3) fest gezogen sind und die Klimmzugstange (1) fest an den Halterungen (2) montiert ist.

Montage an der Decke (Abb. D, E)

1. Suchen Sie eine passende Stelle an der Decke und legen Sie die Bohrschablone (6) an (Abb. D).
2. Markieren Sie mit einem Stift die Bohrungen und entfernen Sie die Bohrschablone (6).
3. Bohren Sie mit der Bohrmaschine die Löcher in die Decke. Achten Sie hierbei auf den richtigen Bohrdurchmesser und die korrekte Bohrtiefe.
4. Stecken Sie jeweils einen Langdübel oder Bolzenanker in die Bohrlöcher.

Hinweis: Der Artikel muss mit zwei Personen montiert werden.

5. Befestigen Sie die Halterungen (2) mit entsprechendem Material (siehe Abschnitt „Geeignetes Montagematerial“). Achten Sie darauf, dass das Crivit Pro-Logo nach außen sichtbar ist.
6. Halten Sie die Klimmzugstange (1) von innen an die Löcher (2a) (2c) der Halterungen (2) und setzen Sie auf die Schrauben (3) jeweils eine Unterlegscheibe (5).
7. Stecken Sie die Schrauben (3) mit den Unterlegscheiben (5) von außen durch die Löcher (2a) (2c) der Halterungen (2) und der Klimmzugstange (1).
8. Setzen Sie auf die Schraubenenden jeweils eine weitere Unterlegscheibe (5) und die Schraubenmutter (4).
9. Ziehen Sie die Schraubenmutter (4) fest.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schrauben (3) fest gezogen sind und die Klimmzugstange (1) fest an den Halterungen (2) montiert ist.

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.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Klimmzug Obergriff zur Brust (Abb. F)

Hauptmuskulgruppe: Rückenmuskulatur

Anfangsposition

1. Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von oben an den Enden an.
2. Kreuzen Sie die Füße und winkeln Sie die Beine leicht nach hinten an.

Endposition

3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Oberkörper langsam nach oben und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Lassen Sie die Schultern tief und halten Sie die Spannung der Bauchmuskulatur.
5. Die Arme sind auf Spannung und so weit oben, dass sich der Brustkorb auf der Höhe der Mittelstange des Artikels befindet.
6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und darf nicht überstreckt werden.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und senken Sie dann langsam den Oberkörper ab.
8. Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Klimmzug im Untergriff zum Nacken (Abb. G)

Hauptmuskulgruppe: Rückenmuskulatur

Anfangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel.
2. Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von unten an den Enden an.
3. Kreuzen Sie die Füße und winkeln Sie die Beine leicht an.

Endposition

4. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
5. Ziehen Sie den Oberkörper langsam nach oben und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Lassen Sie die Schultern tief und halten Sie die Spannung der Bauchmuskulatur.

- Die Arme sind auf Spannung und so weit oben, dass sich der Nacken auf der Höhe der Mittelstange des Artikels befindet.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und darf nicht überstreckt werden.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und senken Sie dann langsam den Oberkörper ab.
- Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Klimmzug enger Untergriff zum Kinn (Abb. H)

Hauptmuskelgruppen: Rücken- und Bizepsmuskulatur

Anfangsposition

- Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von unten mittig an der Vorderstange an. Die Arme sind nah am Kopf.
- Kreuzen Sie die Füße und winkeln Sie die Beine leicht nach hinten an.

Endposition

- Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie den Oberkörper langsam nach oben und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Lassen Sie die Schultern tief und halten Sie die Spannung der Bauchmuskulatur.
- Die Arme sind auf Spannung und so weit oben, dass sich das Kinn auf der Höhe der Mittelstange des Artikels befindet.
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und darf nicht überstreckt werden.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und senken Sie dann langsam den Oberkörper ab.
- Wiederholen Sie die Übung 5 bis 10 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Hängende Beine heben gebeugt/gestreckt (Abb. I)

Hauptmuskelgruppe: Bauchmuskulatur

Anfangsposition

- Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel.
- Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von oben an den Enden an.
- Kreuzen Sie die Füße.

Endposition

- Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie die Knie zu sich ran und strecken Sie die Beine nach oben aus. Lassen Sie die Schultern tief und halten Sie die Spannung der Bauchmuskulatur.
- Die Arme sind auf Spannung und die Beine nah am Oberkörper.
- Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und senken Sie dann langsam die Beine in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Hängende Beine heben zur Seite li/re (Abb. J)

Hauptmuskelgruppe: Bauchmuskulatur

Anfangsposition

- Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel.
- Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von oben an den Enden an.
- Kreuzen Sie die Füße.

Endposition

- Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie die Knie zu sich ran und kippen Sie die Beine abwechselnd nach links und dann nach rechts. Lassen Sie die Schultern tief und halten Sie die Spannung der Bauchmuskulatur.
- Die Arme sind auf Spannung und die Beine nah am Oberkörper.
- Wiederholen Sie das Kippen 8 bis 12 Mal und senken Sie dann langsam die Beine in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Hängender ‚L‘-Sitz (Abb. K)

Hauptmuskelgruppe: Bauchmuskulatur

Anfangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel.
2. Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von oben an den Enden an.

Endposition

3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Strecken Sie die Beine und heben Sie sie im 90 Grad Winkel vor sich nach oben aus.
5. Bewegen Sie die Beine abwechselnd hoch und runter. Lassen Sie die Schultern tief und halten Sie die Spannung der Bauchmuskulatur.
6. Die Arme sind auf Spannung und die Beine nah aneinander.
7. Wiederholen Sie das Hoch- und Herunterbewegen der Beine 10 bis 15 Mal und senken Sie dann langsam die Beine in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Hängende Schulter zurückziehen (Abb. L)

Hauptmuskelgruppen: Rücken- und Trapezmuskulatur

Anfangsposition

1. Fassen Sie den Artikel wie dargestellt von oben an den Enden an.
2. Kreuzen Sie die Füße und winkeln Sie die Beine leicht nach hinten an.

Endposition

3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie die hängenden Schultern nach hinten. Die Arme bleiben gestreckt und die Bewegung des Oberkörpers erfolgt nur aus den Schultern heraus.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und darf nicht überstreckt werden.

6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

Aus dem Sprung in den Klimmzug (Abb. M)

Hauptmuskelgruppen: Bein- und Rückenmuskulatur

Anfangsposition

1. Stellen Sie sich vor den Artikel und gehen Sie in die Kniebeuge.
2. Bleiben Sie mit den Beinen im 90 Grad Winkel und halten Sie die Arme angewinkelt.

Endposition

3. Spannen Sie Gesäß-, Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Springen Sie mit Schwung an den Artikel und ziehen Sie sich bis auf Brusthöhe hoch. Halten Sie sich von oben mit den Händen an den Enden fest.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und darf nicht überstreckt werden.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Bewegung langsam durch und halten Sie durchgehend die Körperspannung.

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 dreimal pro Seite à 5 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

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 vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Pflege und Lagerung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern. Nie mit scharfen Pflegemitteln reinigen, nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unreichbar auf.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 287910

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Ersatzteile zu Ihrem Artikel finden Sie auch unter:
www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

Carefully read the following instructions for use.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Scope of delivery (fig. A)

- 1 x Pull-Up Bar (1)
- 2 x Mounts (2)
- 4 x Screws (3)
- 4 x Nuts (4)
- 8 x Washers (5)
- 1 x Drill template (6)
- 1 x Training poster
- 1 x Instructions for use

Technical data

Dimensions ceiling-mounted:

114.5 x 64 x 23cm (W x H x D)

Dimensions wall-mounted:

114.5 x 38.5 x 51cm (W x H x D)

Total weight: 15kg

Class H training equipment (Home area)



Max. user weight: 200kg



Date of manufacture (month/year):
06/2017

Correct use

This fitness product is designed for private, indoor use and is not suitable for medical or commercial purposes.

The product is not suitable for children under the age of 14.



Safety notes

Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.
- The product is not suitable for children under the age of 14 as children are unable to assess potential risks. The product also contains small parts that could be swallowed by children.
- Attention! The product is only suitable for solid concrete walls. Only use the suitable dowels for corresponding construction materials.
- The assembly must be carried out by an adult and its stability then tested.
- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining may cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor
- The product may only be used by one person at a time.
- Please ensure there is a free area of at least 0.6m around the training area (fig. N).
- Do not use the product in the vicinity of stairs or steps.
- Use the product at your own risk.
- This product may only be used by persons who are familiar with the safety notes.
- The maximum load capacity of the product is 200kg.
- Please check the stability again before each use by pulling and shaking the product firmly.
- Check that the screw connections are tight before each use.
- Not suitable for the attachment of dynamic parts, e.g. swings.
- Do not perform exercises during which your head is tilted towards the floor.
- The product is only suitable for private use.
- The product may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.



Particular caution – Risk of injury for children!

- Do not allow children to use the product without supervision. Instruct them regarding the correct use of the product and supervise them.
Only allow use if the mental and physical development of the children allows it.
This product is not suitable for use as a toy.



Risks from wear

- The product may only be used in perfect condition. Inspect the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage or use of the product can lead to premature wear and this can result in injury.
- The self-locking effect on parts that are susceptible to wear, e.g. the nuts on the screws, can decline after being assembled several times. Replace these parts with original replacement parts where necessary.

Important information prior to mounting

You must observe the following before mounting the product on the wall or ceiling.

Attention! The product is only suitable for solid concrete walls. Only use suitable 10mm bolt anchors or long dowels for corresponding construction materials and ceilings or for load-bearing masonry.

Seek advice from an expert prior to assembly.

Suitable mounting location

A solid concrete wall or ceiling or a full brick wall are suitable locations for mounting.

Note: Other kinds of mounting structure must be checked by an expert for loading capacity and stability.

Attention! It is not permitted to mount the product in perforated bricks, hollow blocks, aerated concrete, plasterboard, gypsum fibreboard, or wood.

Suitable mounting material

The wall or ceiling material must be determined before mounting the product.

Corresponding assembly materials must be selected for mounting if the mounting location is able to carry the load.

The wall mounting must withstand a tensile load of 200kg (2000 N) on each screw.

Mounting materials:

- Long dowels Ø 10/120 for concrete and load-bearing masonry
- Bolt anchors M10x120 for concrete (plus one washer and one nut per bolt anchor)

Note: Ask a specialist retailer and choose the correct size and thickness of the corresponding material for your own safety.

Suitable height

When you mount the product on the ceiling the height is given. Mount the product on the wall at a height that you can still reach from the floor but so that you can still execute the exercises without touching the floor.

Note: The product must be mounted on the wall horizontally. Otherwise there is a risk of muscle tension caused by an uneven load on arm muscles and the shoulder area.

Mounting the product

You can mount the product on a wall or on the ceiling. Mount the pull-up bar (1) on the mounts (2) depending on where the product is to be attached.

Note: Two people are needed in order to mount the product.

You will need a suitable pen and a spirit level in order to mark the drill holes. You will need a drill with the correct drill bits in order to drill the holes.

Note: Select the correct drill depending on the characteristics of the wall.

In order to mount the product you will need a suitable screwdriver or a ratchet spanner with the standard attachment. The tools are not included in the scope of delivery.

Assembly for wall mounting (fig. B, C)

1. Measure the correct height of the product on the wall and place the drilling template (6) at this position (fig. B).
2. Take a spirit level and correct the position of the drill template (6) as necessary until it is horizontal on the wall.
3. Mark the drill holes with a pen and remove the drill template (6).
4. Drill the holes in the wall using the drill. Make sure that you adhere to the correct drill bit size and the correct drilling depth.
5. Insert a long dowel or a bolt anchor into each drill hole.

Note: Two people are required to mount the product.

6. Fix the mounts (2) using the corresponding materials (see the section 'suitable mounting material'). Make sure that the Crivit Pro logo is visible on the outside.
7. Hold the pull-up bar (1) from the inside against the holes (2a) (2b) on the mounts (2) and place one washer (5) on each of the screws (3).
8. Insert the screws (3) with the washers from outside through the holes (2a) (2b) on the mounts (2) and the pull-up bar (1).
9. Place a further washer (5) and a nut (4) on each of the screw ends.
10. Tighten the nuts (4).

Note: Ensure that the screws (3) are secured tightly and the pull-up rod (1) is mounted tightly to the mounts (2).

Ceiling mounting (fig. D, E)

1. Find a suitable location on the ceiling and place the drilling template (6) at this position (fig. D).

Note: Make sure that you have sufficient space around you.

2. Mark the drill holes with a pen and remove the drill template (6).
3. Use a drill to drill the holes in the ceiling. Make sure that you adhere to the correct drill bit size and the correct drilling depth.
4. Insert a long dowel or a bolt anchor into each drill hole.

Note: Two people are required to mount the product.

5. Fix the mounts (2) using the corresponding materials (see the section 'suitable mounting material'). Make sure that the Crivit Pro logo is visible on the outside.
6. Hold the pull-up bar (1) from the inside against the holes (2a) (2c) on the mounts (2) and place one washer (5) on each of the screws (3).
7. Insert the screws (3) with the washers (5) from outside through the holes (2a) (2c) on the mounts (2) and the pull-up bar (1).
8. Place a further washer (5) and a nut (4) on each of the screw ends.
9. Tighten the nuts (4).

Note: Ensure that the screws (3) are secured tightly and the pull-up rod (1) is mounted tightly to the mounts (2).

General training notes

Training procedure

- Wear comfortable sportswear and trainers.
- Warm up before every session and cool down gradually afterwards.
- Take sufficiently long breaks between exercises and make sure to drink enough.
- If you are a beginner, do not start exercising at too high of an intensity. Increase your intensity slowly.
- Perform all of the exercises steadily, without fast, sudden movements.
- Focus on steady breathing. Breathe out upon exertion and breathe in during recovery.
- Focus on the correct posture when performing the exercises.

Warming up

Take enough time before every training session to warm up. Some simple exercises for this purpose are described in the following. Repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Interlock your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time all the muscles are warmed up optimally.
2. Circle both of your shoulders simultaneously, first forwards for a minute and then backwards.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them fall down again.
4. Rotate your left and right arms alternately in circles, forwards for a minute and then backwards.

Important: Don't forget to continue breathing normally during the exercises!

Exercise suggestions

The following shows some of the many possible exercises.

Pull up with overhand grip to chest (fig. F)

Main muscle group: Back muscles

Starting position

1. Grip both ends of the product from above, as shown.
2. Cross your feet and bend your knees backwards slightly.

End position

3. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
4. Slowly pull your upper body upwards and pull your shoulder blades towards your spine. Keep your shoulders down and keep tensing your stomach muscles.
5. Your arms should be tensed and high enough that your ribcage is level with the middle beam of the product.
6. Your head should be in line with your spine and should not be overextended.
7. Stay in this position for a moment and then lower yourself slowly back down.
8. Repeat this exercise 5 to 10 times for 3 sets.

Important: Perform the movements slowly and maintain your body tension throughout.

Pull up bar with underhand grip to neck (fig. G)

Main muscle group: Back muscles

Starting position

1. Stand with your back to the product.
2. Grip both ends of the product from below, as shown.
3. Cross your feet and bend your knees slightly.

End position

4. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
5. Slowly pull your upper body upwards and pull your shoulder blades towards your spine. Keep your shoulders down and keep tensing your stomach muscles.
6. Your arms should be tensed and high enough that your neck is level with the middle beam of the product.
7. Your head should be in line with your spine and should not be overextended.
8. Stay in this position for a moment and then lower yourself slowly back down.
9. Repeat this exercise 5 to 10 times for 3 sets.

Important: Perform the movements slowly and maintain your body tension throughout.

Pull up bar with narrow underhand grip to chin (fig. H)

Main muscle groups: Back and biceps muscles

Starting position

1. Grip the product as shown from below in the middle of the front beams. Your arms should be close to your head.
2. Cross your feet and bend your knees backwards slightly.

End position

3. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
4. Slowly pull your upper body upwards and pull your shoulder blades towards your spine. Keep your shoulders down and keep tensing your stomach muscles.
5. Your arms should be tensed and high enough that your chin is level with the middle beam of the product.
6. Your head should be in line with your spine and should not be overextended.
7. Stay in this position for a moment and then lower yourself slowly back down.
8. Repeat this exercise 5 to 10 times for 3 sets.

Important: Perform the movements slowly and maintain your body tension throughout.

Hanging leg lifts, bent and straight (fig. I)

Main muscle group: Stomach muscles

Starting position

1. Stand with your back to the product.
2. Grip both ends of the product from above, as shown.
3. Cross your feet.

End position

4. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
5. Pull your knees in towards your body and then stretch your legs upwards. Keep your shoulders down and keep tensing your stomach muscles.
6. Your arms should be tensed and your legs should be close to your upper body.
7. Stay in this position for a moment and then lower your legs to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for 3 sets.

Important: Perform the movements slowly and maintain your body tension throughout.

Hanging leg lifts to the left and right (fig. J)

Main muscle group: Stomach muscles

Starting position

1. Stand with your back to the product.
2. Grip both ends of the product from above, as shown.
3. Cross your feet.

End position

4. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
5. Pull your knees in towards your body and then tilt your legs alternately to left and right. Keep your shoulders down and keep tensing your stomach muscles.
6. Your arms should be tensed and your legs should be close to your upper body.
7. Repeat this tilting movement 8 to 12 times and then slowly lower your legs back to the starting position.
8. Repeat this exercise 3 times.

Important: Perform the movements slowly and keep your body tension throughout.

Hanging 'L'-sit (fig. K)

Main muscle group: Stomach muscles

Starting position

1. Stand with your back to the product.
2. Grip both ends of the product from above, as shown.

End position

3. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
4. Extend your legs and lift them to a 90 degree angle in front of you.
5. Move each leg up and down alternately. Keep your shoulders down and keep tensing your stomach muscles.
6. Your arms should be tensed and your legs should be close together.
7. Repeat this alternate lifting of your legs 10 to 15 times and then slowly lower your legs to the starting position.
8. Repeat the exercise 3 times.

Important: Perform the movements slowly and keep your body tension throughout.

Hanging shoulder retractions (fig. L)

Main muscle groups: Back and trapezius muscles

Starting position

1. Grip both ends of the product from above, as shown.
2. Cross your feet and bend your knees backwards slightly.

End position

3. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
4. Pull your hanging shoulders backwards. Your arms should stay outstretched and your upper body should move only through your shoulders.
5. Your head should be in line with your spine and should not be overextended.
6. Stay in this position for a moment and then lower yourself slowly back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for 3 sets.

Important: Perform the movements slowly and maintain your body tension throughout.

Jump into a pull up (fig. M)

Main muscle groups: Leg and back muscles

Starting position

1. Stand in front of the product and squat.
2. Stay with your legs in a 90 degree position and hold your arms out at an angle.

End position

3. Tense your buttock, arm, and stomach muscles.
4. Jump while swinging your arms and pull yourself up on the product to chest height.
Grip the product from above on the ends.
5. Your head should be in line with your spine and should not be overextended.
6. Stay in this position for a moment and then lower yourself slowly back to the starting position.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for 3 sets.

Important: Perform the movements slowly and maintain your body tension throughout.

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch properly. In the following section we will describe some easy exercises for you to do. You should repeat these exercises 3 times on each side for 5 seconds each.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Stand upright with your knees slightly bent.
2. Move your right arm behind your head, until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grasp your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Switch sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

Important: Make sure that your thighs are parallel to each other. Push your pelvis forwards during the exercise with your upper body erect.

Care and Storage

Always store the product in clean and dry condition at room temperature. Never clean the product with aggressive agents and wipe it clean with a dry cleaning cloth. Protect the product from extreme temperatures, sun, and moisture.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt. The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty. With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you. Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 287910

GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.com.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

Lisez pour cela attentivement le notice d'utilisation suivant.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées. Veuillez conserver ce notice d'utilisation.

Transmettez tous les documents en cas de cessation du produit à une tierce personne.

Contenu de la livraison (fig. A)

- 1 barre de traction (1)
- 2 supports (2)
- 4 vis (3)
- 4 écrous (4)
- 8 rondelles (5)
- 1 gabarit de perçage (6)
- 1 affiche d'exercices
- 1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions montage au mur :
114,5 x 38,5 x 51 cm (l x h x p)

Dimensions montage au plafond :
114,5 x 64 x 23 cm (l x h x p)

Poids total : 15 kg

Appareil d'entraînement de la classe H
(Usage domestique)



Charge max. : 200 kg



Date de fabrication (Mois/Année) :
06/2017

Utilisation conforme

Cet article de fitness est conçu pour un usage privé à l'intérieur et non à des fins médicales ou professionnelles.

Cet article ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.



Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Cet article ne convient pas à des enfants de moins de 14 ans, car les enfants ne peuvent pas estimer les dangers potentiels. Par ailleurs, cet article contient des petits éléments qui peuvent être avalés par les enfants.
- Attention ! Cet article convient uniquement aux murs en béton massif. Utilisez uniquement des chevilles adaptées pour le matériau de construction correspondant.
- Le montage doit être effectué par un adulte, puis sa stabilité doit être contrôlée.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves. En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !
- Cet article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Une zone de 0,6 m environ doit être dégagée de tout obstacle autour de la zone d'entraînement (fig. N).
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- L'utilisation de l'article est aux risques de l'utilisateur.
- Cet article ne doit être utilisé que par des personnes qui connaissent bien les consignes de sécurité.
- Cet article ne doit être chargé que de 200 kg maximum.
- Avant chaque utilisation, vérifier la stabilité de l'article en le tirant et en le secouant.
- Avant chaque utilisation, contrôlez si toutes les liaisons vissées sont bien serrées.

- Ne convient pas à la pose d'éléments dynamiques, comme les balançoires par exemple.
- Ne pas effectuer d'exercice où la tête est tournée vers le sol.
- Cet article est uniquement conçu pour un usage privé.
- Cet article n'est pas un jouet ! Il ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.

⚠ Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

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

⚠ Risques causés par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !
- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.
- L'effet autobloquant des pièces qui s'usent facilement, comme par exemple des écrous, peut diminuer au bout de plusieurs montages. Le cas échéant, remplacez les pièces par des pièces de rechange originales.

Informations importantes avant le montage

Avant de monter l'article au mur ou au plafond, vous devez respecter les points importants suivants.

Attention ! Cet article convient uniquement aux murs en béton massif.

Utilisez uniquement des boulons d'ancrage ou des chevilles 10 mm pour les matériaux de construction et les plafonds correspondants ainsi que pour un mur porteur.

Faites-vous conseiller à ce sujet par un spécialiste avant le montage.

Lieu de montage adapté

Un mur ou un plafond en béton massif ainsi qu'un mur en briques pleines conviennent au montage de l'article.

Indication : la capacité de charge et la résistance de structures de montage différentes doivent être vérifiées par un spécialiste.

Attention ! Le montage est interdit dans de la brique perforée, du parpaing creux, du béton cellulaire, des plaques de plâtre cartonnées ou fibrées ou du bois.

Matériel de montage adapté

Avant le montage de l'article, le matériel de construction du mur ou du plafond doit être déterminé.

Si le lieu de montage est porteur, alors il faut choisir un matériau adapté correspondant pour la fixation.

La fixation murale doit résister à une force de traction de 200 kg (2000 N) par vis.

Matériel de fixation :

- Cheville longue Ø 10 / 120 pour béton et mur porteur
- Boulon d'ancrage M10 x 120 pour béton (plus une rondelle et un écrou par boulon d'ancrage)

Indication : informez-vous dans un magasin spécialisé et, pour votre propre sécurité, choisissez le matériel ainsi que les dimensions et la solidité adaptés.

Hauteur adaptée

Pour le montage au plafond, la hauteur est pré-indiquée. Montez l'article sur le mur à une hauteur à laquelle vous pouvez encore l'atteindre à partir du sol et qui vous permet de faire les exercices sans toucher le sol.

Indication : pendant le montage, l'article doit être monté horizontalement au mur. Sinon, il existe un risque de contractures musculaires en raison d'une inégalité de charge des muscles du bras et de la région des épaules.

Montage de l'article

Vous pouvez monter l'article au mur ou au plafond. Suivant le lieu où l'article sera fixé, montez la barre de traction (1) sur les supports (2).

Indication : l'article doit être monté à deux personnes.

Pour marquer les trous à percer, vous avez besoin d'un crayon adapté et d'un niveau à bulle. Pour percer les trous, vous avez besoin d'une perceuse avec des mèches correspondantes.

Indication : choisissez la bonne mèche suivant les propriétés du mur.

Pour le montage de l'article, vous avez besoin d'une clé adaptée ou d'une clé à cliquet avec un embout courant. Les outils ne sont pas compris dans la livraison.

Montage pour la pose murale (fig. B, C)

1. Mesurez la hauteur correcte de l'article sur le mur et placez le gabarit de perçage (6) à cet endroit (fig. B).
2. Prenez le niveau à bulle et corrigez le cas échéant la position du gabarit de perçage (6) jusqu'à ce qu'il soit posé horizontalement contre le mur.
3. À l'aide d'un crayon, marquez les trous et retirez le gabarit de perçage (6).
4. Percez les trous dans le mur avec la perceuse en veillant au diamètre correct de perçage et à la profondeur correcte de perçage.
5. Enfoncez une cheville longue ou un boulon d'ancrage dans chacun des trous.

Indication : l'article doit être monté à deux personnes.

6. Fixez les supports (2) avec le matériel correspondant (voir paragraphe « Matériel de montage adapté »). Veillez à ce que le logo Pro de Crivit soit visible à l'extérieur.
7. Tenez la barre de traction (1) de l'intérieur contre les trous (2a) (2b) des supports (2) et placez une rondelle (5) sur chaque vis (3).
8. Faites passer les vis (3) avec les rondelles de l'extérieur à travers les trous (2a) (2b) des supports (2) et de la barre de traction (1).
9. Placez une autre rondelle (5) et les écrous (4) sur les extrémités des vis.
10. Serrez les écrous à fond (4).

Indication : veillez à ce que les vis (3) soient bien serrées et que la barre de traction (1) soit fermement montée sur les supports (2).

Montage au plafond (fig. D, E)

1. Cherchez un endroit adapté au plafond et appliquez le gabarit de perçage (6) (fig. D).

Indication : veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place autour de vous.

2. À l'aide d'un crayon, marquez les trous et retirez le gabarit de perçage (6).
3. Percez les trous dans le plafond avec la perceuse en veillant au diamètre correct de perçage et à la profondeur correcte de perçage.
4. Enfoncez une cheville longue ou un boulon d'ancrage dans les trous.

Indication : l'article doit être monté à deux personnes.

5. Fixez les supports (2) avec le matériel correspondant (voir paragraphe « Matériel de montage adapté »). Veillez à ce que le logo Pro de Crivit soit visible de l'extérieur.
6. Tenez la barre de traction (1) de l'intérieur contre les trous (2a) (2c) des supports (2) et placez une rondelle (5) sur chaque vis (3).
7. Faites passer les vis (3) avec les rondelles (5) de l'extérieur à travers les trous (2a) (2c) des supports (2) et de la barre de traction (1).
8. Placez une autre rondelle (5) et les écrous (4) sur les extrémités des vis.
9. Serrez les écrous à fond (4).

Indication : veillez à ce que les vis (3) soient bien serrées et que la barre de traction (1) soit fermement montée sur les supports (2).

Consignes générales pour l'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez de manière progressive.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant, ne vous entraînez jamais à un rythme élevé. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.

- Faites tous les exercices de manière régulière, sans brusquerie ni précipitation.
- Veillez à respirer de manière régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez pendant la relaxation.
- Veillez à maintenir le corps dans une position correcte pendant les exercices.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire.

Vous devriez répéter les exercices deux à trois fois chacun.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

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

Suggestions d'exercices

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

Traction en pronation jusqu'au thorax (fig. F)

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

Position de départ

1. Attrapez l'article aux extrémités par le haut comme montré.

2. Croisez les pieds et pliez légèrement les jambes vers l'arrière.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
4. Tirez lentement le buste vers le haut et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Gardez les épaules basses et maintenez la contraction des abdominaux.
5. Les bras sont contractés et vers le haut de sorte que la cage thoracique soit à hauteur de la barre du milieu de l'article.
6. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne doit pas être trop tendue.
7. Restez un moment dans cette position, puis redescendez lentement le buste.
8. Répétez cet exercice 5 à 10 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Traction en supination jusqu'à la nuque (fig. G)

Groupe de muscles principaux : muscles du dos

Position de départ

1. Placez-vous dos à l'article.
2. Attrapez l'article aux extrémités par le bas comme montré.
3. Croisez les pieds et pliez légèrement les jambes.

Position finale

4. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
5. Tirez lentement le buste vers le haut et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Gardez les épaules basses et maintenez la contraction des abdominaux.
6. Les bras sont contractés et vers le haut de sorte que la nuque soit à hauteur de la barre du milieu de l'article.
7. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne doit pas être trop tendue.
8. Restez un moment dans cette position, puis redescendez lentement le buste.
9. Répétez cet exercice 5 à 10 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Traction en supination étroite jusqu'au menton (fig. H)

Groupe de muscles principaux : muscles du dos et des biceps

Position de départ

1. Attrapez l'article par le bas et le milieu de la barre avant, comme montré. Les bras sont près de la tête.
2. Croisez les pieds et pliez légèrement les jambes vers l'arrière.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
4. Tirez lentement le buste vers le haut et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Gardez les épaules basses et maintenez la contraction des abdominaux.
5. Les bras sont contractés et vers le haut de sorte que le menton soit à hauteur de la barre du milieu de l'article.
6. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne doit pas être trop tendue.
7. Restez un moment dans cette position, puis redescendez lentement le buste.
8. Répétez cet exercice 5 à 10 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Relevé suspendu de jambes pliées / tendues (fig. I)

Groupe de muscles principaux : muscles abdominaux

Position de départ

1. Placez-vous dos à l'article.
2. Attrapez l'article aux extrémités par le haut comme montré.
3. Croisez les pieds.

Position finale

4. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.

5. Tirez les genoux vers vous et tendez les jambes vers le haut. Gardez les épaules basses et maintenez la contraction des abdominaux.
6. Les bras sont contractés et les jambes près du buste.
7. Restez un moment dans cette position puis redescendez lentement les jambes dans la position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Relevé de jambes suspendu latéral à gauche / à droite (fig. J)

Groupe de muscles principaux : muscles abdominaux

Position de départ

1. Placez-vous dos à l'article.
2. Attrapez l'article aux extrémités par le haut comme montré.
3. Croisez les pieds.

Position finale

4. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
5. Tirez les genoux vers vous et basculez les jambes en alternant vers la gauche puis vers la droite. Gardez les épaules basses et maintenez la contraction des abdominaux.
6. Les bras sont contractés et les jambes près du buste.
7. Répétez le basculement 8 à 12 fois, puis redescendez lentement les jambes dans la position initiale.
8. Répétez cet exercice trois fois.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

L'équerre suspendue (fig. K)

Groupe de muscles principaux : muscles abdominaux

Position de départ

1. Placez-vous dos à l'article.
2. Attrapez l'article aux extrémités par le haut comme montré.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
4. Tendez les jambes et soulevez-les devant vous vers le haut à 90 °.
5. En alternant, déplacez les jambes vers le haut et vers le bas. Gardez les épaules basses et maintenez la contraction des abdominaux.
6. Les bras sont contractés et les jambes l'une près de l'autre.
7. Répétez la montée et la descente des jambes 10 à 15 fois, puis redescendez lentement les jambes dans la position initiale.
8. Répétez cet exercice trois fois.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Étirement d'épaules suspendu (fig. L)

Groupe de muscles principaux : muscles du dos et des trapèzes

Position de départ

1. Attrapez l'article aux extrémités par le haut comme montré.
2. Croisez les pieds et pliez légèrement les jambes vers l'arrière.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
4. Tirez les épaules suspendues vers l'arrière. Les bras restent tendus et le mouvement du buste se fait uniquement à partir des épaules.
5. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne doit pas être trop tendue.
6. Restez un moment dans cette position, puis revenez en position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Sauter et attraper la barre de traction (fig. M)

Groupe de muscles principaux : muscles des jambes et du dos

Position de départ

1. Placez-vous devant l'article et descendez en flexion.
2. Restez avec les jambes à 90 ° et gardez les bras pliés.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers, des bras et abdominaux.
4. Sautez avec élan vers l'article et tirez-vous vers le haut jusqu'à hauteur du thorax. Avec les mains, tenez-vous fermement aux extrémités par le haut.
5. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne doit pas être trop tendue.
6. Restez un moment dans cette position, puis revenez en position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : effectuez ce mouvement lentement et maintenez le corps tendu en continu.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devriez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 5 secondes.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Entretien et rangement

Rangez toujours l'article propre et sec dans une pièce tempérée. Ne jamais nettoyer avec des nettoyeurs agressifs, mais uniquement avec un chiffon sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de 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 : 287910

FR Service France

Tel. : 0800 919270

E-Mail : deltasport@lidl.fr

BE Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Veuillez trouver les pièces de rechange pour votre produit sur : www.delta-sport.com, rubrique Service - Service des pièces de rechange Lidl



Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

- 1 x Pull up bar (1)
- 2 x Houder (2)
- 4 x Schroef (3)
- 4 x Schroefmoer (4)
- 8 x Onderlegplaatje (5)
- 1 x Boormal (6)
- 1 x Trainingsposter
- 1 x Gebruiksaanwijzing

Technische Daten

Afmetingen wandmontage:

114,5 x 38,5 x 51 cm (b x h x d)

Afmetingen plafondmontage:

114,5 x 64 x 23 cm (b x h x d)

Totaalgewicht: 15 kg

Trainingstoestel uit de klasse H

(Voor gebruik thuis)



Max. gebruikersgewicht: 200 kg



Productiedatum (maand/jaar):

06/2017

Voorgeschreven gebruik

Dit fitnessartikel is ontworpen voor het privégebruik binnenshuis en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

Het artikel is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.



Veiligheidsinstructies

Gevaar voor blessures!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u dat uw gezondheid de training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds voor het grijpen.
- Het artikel is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar, omdat kinderen de potentiële gevaren niet kunnen inschatten. Bovendien omvat het artikel kleine onderdelen die door kinderen ingeslikt kunnen worden.
- Let op! Het artikel is uitsluitend geschikt voor massieve betonnen wanden. Gebruik uitsluitend geschikte pluggen voor de betreffende bouwmaterialen.
- De montage dient door een volwassene uitgevoerd en vervolgens op stevigheid gecontroleerd te worden.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen te trainen
Bij te intensieve inspanningen en overdreven veel training dreigen ernstige blessures.
Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreek u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon gelijktijdig gebruikt worden.
- Rond het trainingsbereik moet er een vrije zone van ca. 0,6 m zijn (afb. N).
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Het gebruik van het artikel is op eigen risico.
- Dit artikel mag uitsluitend gebruikt worden door personen die met de veiligheidsinstructies vertrouwd zijn.
- Het artikel mag maximaal met 200 kg belast worden.
- Telkens vóór gebruik nogmaals de stevigheid door vaste „trek“- en „schud“-bewegingen aan het artikel controleren.
- Controleer telkens vóór gebruik, of alle schroefverbindingen vast aangetrokken zijn.

- Niet geschikt voor het aanbrengen van dynamische onderdelen, zoals bv. schommels.
- Geen oefeningen doen, waarbij het hoofd naar de grond wijst.
- Het artikel is alleen geschikt voor privégebruik.
- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van volwassenen en mag niet als speelgoed gebruikt worden.

Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht gebruiken. Wijs hen op het correcte gebruik van het artikel en handhaaf het toezicht. Sta het gebruik uitsluitend toe wanneer de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is dit product niet geschikt.

Gevaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een foutloze toestand gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en gebruikmaking van het artikel kan tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.
- Het zelfborgende effect van voor slijtage vatbare onderdelen, zoals bv. de schroefmoeren, kan na een herhaalde montage afnemen. Vervang de onderdelen eventueel door originele reserveonderdelen.

Belangrijke informatie vóór de montage

Voordat u het artikel aan de wand of aan het plafond monteert, moet u volgende belangrijke dingen in acht nemen.

Let op! Het artikel is uitsluitend geschikt voor massieve betonnen wanden.

Gebruik uitsluitend geschikte 10 mm boutankers of lange pluggen voor de betreffende bouwmaterialen en plafonds en tevens voor een dragend metselwerk.

Laat u vóór de montage in dit verband door een vakman adviseren.

Geschikte montageplaats

Een massieve betonnen wand of plafond en een volledig stenen muur zijn geschikt voor de montage van het artikel.

Opmerking: Andere montageomstandigheden moeten door een vakman op draagvermogen en stevigheid gecontroleerd worden.

Let op! Een montage in geperforeerde baksteen, holle baksteen, cellenbeton, gipskarton of gipsvezelplaten of hout is niet toelaatbaar.

Geschikt montage materiaal

Vóór de montage van het artikel moet het wand- of plafondmateriaal bepaald worden.

Als de montageplaats solide is, moet het daarbij passende materiaal voor de bevestiging geselecteerd worden.

De wandbevestiging moet tegen een treklast van 200 kg (2000 N), telkens per schroef, bestand zijn.

Bevestigingsmateriaal:

- Lange plug Ø 10/120 voor beton en dragend metselwerk
- Boutanker M10x120 voor beton (aanvullend één onderlegplaatje en moer per boutanker)

Opmerking: Informeer u in de gespecialiseerde handel en kies voor uw eigen veiligheid het passende materiaal en tevens de grootte en dikte uit.

Geschikte hoogte

Bij de montage aan het plafond wordt voor u de hoogte vooropgesteld. Monteer het artikel aan de wand op een hoogte, waarop u er vanop de grond nog aan kunt, maar de oefeningen zonder contact met de grond kunt doen.

Opmerking: Het artikel moet bij de montage aan de wand waterpas aan de wand gemonteerd worden. Anders bestaat het gevaar voor verspanningen door een ongelijke belasting van de armspieren en van uw schouderstreken.

Montage van het artikel

U hebt de mogelijkheid om het artikel aan de wand of aan het plafond te monteren. Al naargelang, waar het artikel bevestigd wordt, monteert u de klimtrekstang (1) aan de houders (2).

Opmerking: Het artikel moet door twee personen gemonteerd worden.

Om de boorgaten te markeren, hebt u een geschikte stift en een waterpas nodig. Om de gaten te voren, hebt u een boormachine met passende boren nodig.

Opmerking: Selecteer, afhankelijk van de wandgesteldheid, de juiste boor.

Voor de montage van het artikel hebt u een geschikte schroef sleutel of een sleutelratel met een courant opzetstuk nodig. Gereedschap is niet in het leveringspakket inbegrepen.

Montage voor de bevestiging aan de wand (afb. B, C)

1. Meet de juiste hoogte van het artikel aan de wand op en leg de boormal (6) op deze plaats (afb. B).
2. Neem een waterpas en corrigeer eventueel de positie van de boormal (6) totdat deze waterpas tegen de wand ligt.
3. Markeer met een stift de boringen en verwijder de boormal (6).
4. Boor met de boormachine de gaten in de wand. Let hierbij op de juiste boordiameter en de correcte boordiepte.
5. Steek telkens één lange plug of boutanker in de boorgaten.

Opmerking: Het artikel moet door twee personen gemonteerd worden.

6. Bevestig de houders (2) met gepast materiaal (zie paragraaf „Geschikt montage materiaal“). Let erop dat het logo van Crivit Pro aan de buitenzijde zichtbaar is.
7. Houd de klimtrekstang (1) langs binnen tegen de gaten (2a) (2b) van de houders (2) en zet op de schroeven (3) telkens één onderlegplaatje (5).
8. Steek de schroeven (3) met de onderlegplaatjes langs buiten door de gaten (2a) (2b) van de houders (2) en van de klimtrekstang (1).

9. Plaats op de schroefuiteinden telkens één extra onderlegplaatje (5) en de schroefmoeren (4).

10. Draai de schroefmoeren (4) vast.

Opmerking: Let erop dat de schroeven (3) vast aangedraaid zijn en de klimtrekstang (1) vast aan de houders (2) gemonteerd is.

Montage aan het plafond (afb. D, E)

1. Soek een passende plaats aan het plafond en leg de boormal (6) ertegen (afb. D).

Opmerking: Let erop dat er rond u genoeg plaats is.

2. Markeer met een stift de boringen en verwijder de boormal (6).
3. Boor met de boormachine de gaten in het plafond. Let hierbij op de juiste boordiameter en de correcte boordiepte.
4. Steek telkens één lange plug of boutanker in de boorgaten.

Opmerking: Het artikel moet door twee personen gemonteerd worden.

5. Bevestig de houders (2) met gepast materiaal (zie paragraaf „Geschikt montage materiaal“). Let erop dat het logo van Crivit Pro aan de buitenzijde zichtbaar is.
 6. Houd de klimtrekstang (1) langs binnen tegen de gaten (2a) (2c) van de houders (2) en zet op de schroeven (3) telkens één onderlegplaatje (5).
 7. Steek de schroeven (3) met de onderlegplaatjes (5) langs buiten door de gaten (2a) (2c) van de houders (2) en van de klimtrekstang (1).
 8. Plaats op de schroefuiteinden telkens één extra onderlegplaatje (5) en de schroefmoeren (4).
 9. Draai de schroefmoeren (4) vast aan.
- Opmerking:** Let erop dat de schroeven (3) vast aangedraaid zijn en de klimtrekstang (1) vast aan de houders (2) gemonteerd is.

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gym schoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.

- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling en snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens twee tot drie keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd langzaam aanvankelijk in de ene, dan in de andere richting rond.

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden voor u enkele van vele oefeningen beschreven.

Klimtrek bovenhandse greep naar de borst (afb. F)

Hoofdspiergroep: rugspieren

Beginpositie

1. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs boven aan de uiteinden vast.
2. Kruis uw voeten en buig uw benen lichtjes naar achter.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
4. Trek uw bovenlichaam langzaam naar boven en trek uw schouderbladen naar uw wervelkolom. Laat uw schouders laag en handhaaf de spanning van uw buikspieren.
5. Uw armen zijn gespannen en zodanig bovenaan, dat uw borstkas zich ter hoogte van de middelste stang van het artikel bevindt.
6. Uw hoofd is in het verlengde van uw wervelkolom en mag niet overdreven gestrekt worden.
7. Blijf even in deze positie en laat dan langzaam uw bovenlichaam zakken.
8. Herhaal de oefening in drie reeksen van 5 tot 10 keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Klimtrek onderhandse greep naar de nek (afb. G)

Hoofdspiergroep: rugspieren

Beginpositie

1. Ga met uw rug naar het artikel staan.
2. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs onder aan de uiteinden vast.
3. Kruis uw voeten en buig uw benen lichtjes.

Eindpositie

4. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
5. Trek uw bovenlichaam langzaam naar boven en trek uw schouderbladen naar uw wervelkolom. Laat uw schouders laag en handhaaf de spanning van uw buikspieren.
6. Uw armen zijn gespannen en zodanig bovenaan, dat uw nek zich ter hoogte van de middelste stang van het artikel bevindt.
7. Uw hoofd is in het verlengde van uw wervelkolom en mag niet overdreven gestrekt worden.
8. Blijf even in deze positie en laat dan langzaam uw bovenlichaam zakken.
9. Herhaal de oefening in drie reeksen van 5 tot 10 keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Klimtrek nauwe onderhandse greep naar de kin (afb. H)

Hoofdspiergroepen: rug- en bicepsspieren

Beginpositie

1. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs onder in het midden van de voorste stang vast. Uw armen bevinden zich dichtbij uw hoofd.
2. Kruis uw voeten en buig uw benen lichtjes naar achter.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
4. Trek uw bovenlichaam langzaam naar boven en trek uw schouderbladen naar uw wervelkolom. Laat uw schouders laag en handhaaf de spanning van uw buikspieren.
5. Uw armen zijn gespannen en zodanig bovenaan, dat uw kin zich ter hoogte van de middelste stang van het artikel bevindt
6. Uw hoofd is in het verlengde van uw wervelkolom en mag niet overdreven gestrekt worden.
7. Blijf even in deze positie en laat dan langzaam uw bovenlichaam zakken.
8. Herhaal de oefening in drie reeksen van 5 tot 10 keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Hangend been omhoog gebogen/gestrekt (afb. I)

Hoofdspiergroep: buikspieren

Beginpositie

1. Ga met uw rug naar het artikel staan.
2. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs boven aan de uiteinden vast.
3. Kruis uw voeten.

Eindpositie

4. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
5. Trek uw knieën naar u toe en strek uw benen naar boven uit. Laat uw schouders laag en handhaaf de spanning van uw buikspieren.
6. Uw armen zijn gespannen en uw benen dichtbij uw bovenlichaam.
7. Blijf even in deze positie en breng dan langzaam uw benen terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal de oefening in drie reeksen van 10 tot 15 keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Hangend been omhoog opzij links/rechts (afb. J)

Hoofdspiergroep: buikspieren

Beginpositie

1. Ga met uw rug naar het artikel staan.
2. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs boven aan de uiteinden vast.
3. Kruis uw voeten.

Eindpositie

4. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
5. Trek uw knieën naar u toe en kantel uw benen beurtelings naar links en dan naar rechts. Laat uw schouders laag en handhaaf de spanning van uw buikspieren.
6. Uw armen zijn gespannen en uw benen dichtbij uw bovenlichaam.
7. Herhaal het kantelen 8 tot 12 keer en breng dan uw benen terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal de oefening drie keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Hangende ,L'-zit (afb. K)

Hoofdspiergroep: buikspieren

Beginpositie

1. Ga met uw rug naar het artikel staan.
2. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs boven aan de uiteinden vast.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
4. Strek uw benen en breng ze in een hoek van 90 graden omhoog vóór u naar boven uit.
5. Beweeg uw benen beurtelings omhoog en omlaag. Laat uw schouders laag en handhaaf de spanning van uw buikspieren.
6. Uw armen zijn gespannen en uw benen dichtbij elkaar.
7. Herhaal de op- en neerwaartse beweging van de benen 10 tot 15 keer en breng dan langzaam uw benen terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal de oefening drie keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Hangende schouder terugtrekken

(afb. L)

Hoofdspiergroepen: rug- en monnikskapspieren

Beginpositie

1. Grijp het artikel zoals afgebeeld langs boven aan de uiteinden vast.
2. Kruis uw voeten en buig uw benen lichtjes naar achter.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
4. Trek uw hangende schouders naar achter.
De armen blijven gestrekt en de beweging van uw bovenlichaam volgt alleen vanuit uw schouders.
5. Uw hoofd is in het verlengde van uw wervelkolom en mag niet overdreven gestrekt worden.
6. Blijf even in deze positie en ga dan weer terug tot in de beginpositie.
7. Herhaal de oefening in drie reeksen van 10 tot 15 keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Al springend naar de klimtrek

(afb. M)

Hoofdspiergroepen: been- en rugspieren

Beginpositie

1. Ga vóór het artikel staan en doe een kniebuiging.
2. Blijf met uw benen in een hoek van 90 graden en houd uw armen gebogen.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak-, arm- en buikspieren aan.
4. Spring met een zwier naar het artikel en trek u tot op borsthoogte omhoog. Houd u langs boven met uw handen aan de uiteinden vast.
5. Uw hoofd is in het verlengde van uw wervelkolom en mag niet overdreven gestrekt worden.
6. Blijf even in deze positie en ga dan weer terug tot in de beginpositie.
7. Herhaal de oefening in drie reeksen van 10 tot 15 keer.

Belangrijk: doe de beweging langzaam en handhaaf doorlopend de lichaamsspanning.

Stretchen

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

U dient de betreffende oefeningen telkens drie keer per kant à 5 seconden te doen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, uw kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm tot achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Grijp met uw linkerhand de rechterelleboog vast en trek deze naar achter.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

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

Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken schuift u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft rechtop.

Verzorging en opslag

Het artikel altijd droog en netjes in een op temperatuur gebrachte kamer opbergen. Nooit met chemische onderhoudsproducten reinigen, alleen met ene droge reinigingsdoek schoonvegen. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.

Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreeken.

Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 287910

BE Service België

Tel.: 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland

Tel.: 0900 0400223

(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Reserve-onderdelen voor uw product vindt u ook via:
www.delta-sport.com, rubriek Service - reserve-onderdelen-service Lidl



Srdečně blahopřejeme! Vaši koupí jste se rozhodli pro jakostní produkt. Před uvedením do provozu se nejdříve seznámte s celým produktem.

Přečtěte si pozorně následující návod k obsluze.

Používejte produkt jen tak, jak je popsáno a jen v doporučených oblastech. Uchovejte si tento návod. Při předávání produktu třetí osobě předávejte i všechny příslušné podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x tyč na shyby (1)
- 2 x držák (2)
- 4 x šroub (3)
- 4 x matka šroubu (4)
- 8 x podložka (5)
- 1 x vrtací šablona (6)
- 1 x tréninkový leták
- 1 x návod k obsluze

Technická data

Montáž na stěnu:

cca 114,5 x 38,5 x 51 cm (d x v x hl)

Montáž na strop:

cca 114,5 x 64 x 23 cm (d x v x hl)

Celková váha: 15 kg

Tréninkový přístroj třídy H (Domácí prostředí)



Maximální zatížení: 200 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
06/2017

Použití ke stanovenému účelu

Tento fitness výrobek je koncipován pro použití v privátním interiéru a není vhodný pro medicínské ani podnikatelské účely. Výrobek není vhodný pro děti do 14 let.

Bezpečnostní pokyny

Bezpečnostní pokyny!

- Než začnete s tréninkem, poradte se s lékařem. Ujistěte se, že jste pro trénink zdravotně způsobilí.
- Návod k použití se zadáním cviků mějte uložen stále po ruce.

- Výrobek není vhodný pro děti do 14 let, protože neumí odhadnout potenciální nebezpečí. Výrobek kromě toho obsahuje drobné díly, které děti mohou spolknout.
- Pozor! Výrobek je vhodný pouze pro masivní betonové stěny. Pro dané stavební materiály používejte pouze vhodné hmoždinky.
- Montáž musí provádět dospělý a následně ji zkontrolovat na pevnost.
- Těhotné smí trénink provádět pouze po poradě se svým lékařem.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli a trénujete podle své aktuální výkonnosti. Při příliš vysoké námaze a přetřénování hrozí těžká poranění. Při potížích, pocitech slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a kontaktujte lékaře.
- Ve stejnou dobu smí výrobek používat vždy pouze jedna osoba.
- Kolem tréninkového úseku musí být k dispozici volný úsek zhruba 0,6 m (obr. N).
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodišť a různých stupínků.
- Používání výrobku je na vlastní nebezpečí.
- Tento výrobek smí používat pouze osoby, které jsou seznámeny s bezpečnostními pokyny.
- Maximální zatížení výrobku činí 200 kg.
- Před každým použitím přezkontrolujte ještě pevnost silným „zatáhnutím“ a „zatřesením“ s výrobkem.
- Před každým použitím přezkontrolujte, zda jsou všechna šroubová spojení pevně dotažena.
- Nevhodné pro upevňování dynamických částí, jako např. houpaček.
- Neprovádějte žádné cviky, při nichž hlava směřuje k zemi.
- Výrobek se hodí pouze pro privátní použití.
- Výrobek se smí používat pouze pod dozorem dospělého a nikoli jako hračka.



Mimořádná opatrnost – nebezpečí poranění pro děti!

- Nedovolte dětem používat tento výrobek bez dozoru. Upozorněte je na správné používání výrobku a zachovejte dohled. Používání dovoďte pouze tehdy, pokud to duševní a tělesný vývoj dětí připouští. Tento výrobek není vhodný jako hračka.

Nebezpečí způsobené opotřebením

- Výrobek smí být používán pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím výrobek přezkontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku může být zajištěna pouze tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškození ho již nesmíte používat.
- Používejte výlučně originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k předčasné amortizaci a to může mít za následek úrazy.
- Samozajišťovací účinek opotřebitelných dílů, jako např. matky šroubu, se může po vícenásobné montáži oslabit. Tyto díly případně nahraďte originálními náhradními díly.

Důležité informace před montáží

Než začnete výrobek montovat na zeď nebo na strop, musíte dát pozor na následující důležité věci.

Pozor! Výrobek je vhodný pouze pro masivní betonové stěny. Používejte pouze vhodné 10 mm kotevní svorníky nebo dlouhé hmoždinky pro odpovídající stavební materiály a stropy, i pro nosné zdivo.

Před montáží se poradte s odborníkem.

Vhodné místo montáže

Masivní betonová stěna nebo strop, i stěny z plných cihel jsou pro montáž tohoto výrobku vhodné.

Upozornění: Jiné způsoby montáže musí prověřit odborník z hlediska nosnosti a pevnosti.

Pozor! Je nepřipustná montáž do děrovaných cihel, dutých tvárníc, pórobetonu, sádrokartonu nebo sádrovláknitých desek anebo do dřeva.

Vhodný montážní materiál

Před montáží výrobku musí být určen materiál stěny nebo stropu.

Pokud má místo montáže potřebnou nosnost, musí být zvolen odpovídající vhodný materiál pro upevnění.

Stěnové upevnění musí udržet zatížení v tahu 200 kg (2000 N) na každý šroub.

Upevňovací materiál:

- Dlouhá hmoždinka Ø 10/120 pro beton a nosné zdivo
- Kotevní svorník M10x120 pro beton (k tomu podložka a matka na každý kotevní svorník)

Upozornění: Informujte se v odborném obchodu a pro svoji vlastní bezpečnost zvolte vhodný materiál, včetně jeho velikosti a síly.

Vhodná výška

Při montáži na strop je pro Vás výška zadána předem. Na stěnu montujte výrobek ve výšce, v níž na něj ze země ještě dosáhnete a přitom budete moci provádět cviky bez dotyku země.

Upozornění: Výrobek musí být při montáži na stěnu namontován vodorovně. Jinak hrozí nebezpečí křečí způsobených nerovnoměrným zatížením svalstva paží a oblasti ramen.

Montáž výrobku

Máte možnost montovat výrobek na stěnu nebo na strop. Podle toho, kam se výrobek upevní, namontujte hrazdu na shyby (1) na držáky (2).

Upozornění: Výrobek musí montovat dvě osoby. K označení otvorů pro vrtání potřebujete vhodnou tužku a vodováhu. K vrtání otvorů potřebujete vrtáčku s odpovídajícími vrtáky.

Upozornění: Podle vlastností stěny zvolte správné vrtáky.

Pro montáž výrobku potřebujete vhodný klíč na šrouby nebo západkový klíč s běžným nástavcem. Tyto nástroje nejsou obsaženy v rozsahu dodávky.

Montáž pro umístění na stěnu (obr. B, C)

1. Vyměřte pro sebe správnou výšku výrobku na stěně a položte vrtací šablonu (6) na toto místo (obr. B).
2. Vezměte vodováhu a zkorigujte případně polohu vrtací šablony (6), až tato leží vodorovně na stěně.
3. Označte tužkou vrty a odstraňte vrtací šablonu (6).
4. Vrtáčkou vyvrtejte otvory do stěny. Dbejte přitom na správný průměr vrtání a správnou hloubku vrtání.

5. Do vyvrtných otvorů zastrčte vždy jednu dlouhou hmoždinku nebo kotevní svorník.

Upozornění: Výrobek musí montovat dvě osoby.

6. Upevněte držáky (2) pomocí odpovídajícího materiálu (viz oddíl „Vhodný montážní materiál“). Dbejte na to, aby Crivit Pro-Logo bylo z vnějšku viditelné.
7. Držte hrazdu na shyby (1) zevnitř na otvorech (2a) (2b) držáků (2) a na šrouby (3) nasadte vždy jednu podložku (5).
8. Prostrčte šrouby (3) s podložkami zvenčí skrz otvory (2a) (2b) držáků (2) a hrazdy na shyby (1).
9. Posadte na konce šroubů vždy jednu další podložku (5) a matky šroubu (4).
10. Utáhněte matky šroubů (4).

Upozornění: Dbejte na to, aby šrouby (3) byly pevně dotaženy a hrazda na shyby (1) byla pevně přišroubována na držáky (2).

Montáž na strop (obr. D, E)

1. Vyhledejte vhodné místo na stropě a přiložte tam vrtací šablonu (6) (obr. D).

Upozornění: Dbejte na to, aby bylo kolem Vás dostatek místa.

2. Tužkou označte vrtání a odstraňte vrtací šablonu (6).
3. Vrtáčkou vyvrtejte otvory do stropu. Přitom dbejte na správný průměr a správnou hloubku vrtání.
4. Do vyvrtných otvorů zastrčte vždy jednu dlouhou hmoždinku nebo kotevní svorník.

Upozornění: Výrobek musí montovat dvě osoby.

5. Upevněte držáky (2) pomocí odpovídajícího materiálu (viz oddíl „Vhodný montážní materiál“). Dbejte na to, aby Crivit Pro-Logo bylo z vnějšku viditelné.
6. Držte hrazdu na shyby (1) zevnitř na otvorech (2a) (2b) držáků (2) a na šrouby (3) nasadte vždy jednu podložku (5).
7. Prostrčte šrouby (3) s podložkami (5) zvenčí skrz otvory (2a) (2c) držáků (2) a hrazdy na shyby (1).
8. Posadte na konce šroubů vždy jednu další podložku (5) a matky šroubu (4).
9. Utáhněte matky šroubů (4).

Upozornění: Dbejte na to, aby šrouby (3) byly pevně dotaženy a hrazda na shyby (1) byla pevně přišroubována na držáky (2).

Všeobecné pokyny k tréninku

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým tréninkem se rozcvičte a trénink ukončujte pozvolna.
- Mezi jednotlivými cviky dělejte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.
- Jako začátečník netrénujte s moc vysokým zatížením. Intenzitu tréninku pomalu zvyšujte.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, ne trhavě a rychle.
- Dbejte na pravidelné dýchání. Při zatížení vydechnout a při uvolnění nadechnout.
- Při provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Zahřátí

Před každým tréninkem si vezměte dostatek času na zahřátí. Dále Vám k tomu popíšeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3krát.

Šijové svaly

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a potom doprava. Tento pohyb opakujte 4-5x.
2. Kružte pomalu hlavou, nejdříve jedním směrem a pak opačně.

Paže a ramena

1. Zkřížte paže za zády a zvedejte je opatrně nahoru. Když přitom předkloníte trup dopředu, budou všechny svaly optimálně zahřáty.
2. Kružte oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je zase spadnout zpět.
4. Kružte střídavě pravou a levou paži dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Přitom nezapomeňte dále klidně dýchat!

Návrhy cviků

Dále Vám představíme několik z mnoha cviků.

Shyb s horním úchopem ke hrudi (obr. F)

Hlavní svalová skupina: Zádové svalstvo

Výchozí pozice

1. Uchopte výrobek jak znázorněno na koncích shora.
2. Překřížte chodidla a pokrčte nohy lehce dozadu.

Koncová pozice

3. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
4. Vytahujte trup pomalu vzhůru a přitahujte lopatky k páteři. Ramena ponechte dole a udržujte napnutí břišního svalstva.
5. Paže jsou napnuté a natolik nahoře, že hrudní koš se nachází ve výšce středové tyče výrobku.
6. Hlava je v prodloužení páteře a nesmí být příliš natažena.
7. Okamžik setrvejte v této poloze a potom trup pomalu spouštějte dolů.
8. Opakujte cvik 5 až 10 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Shyb s dolním úchopem k šiji (obr. G)

Hlavní svalová skupina: Zádové svalstvo

Výchozí pozice

1. Postavte se k výrobku zády.
2. Uchopte výrobek jak znázorněno zespoda na koncích.
3. Překřížte chodidla a lehce pokrčte nohy.

Koncová pozice

4. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
5. Vytahujte trup pomalu vzhůru a přitahujte lopatky k páteři. Ramena ponechte dole a udržujte napnutí břišního svalstva.
6. Paže jsou napnuté a natolik nahoře, že se šíje nachází ve výšce středové tyče výrobku.
7. Hlava je v prodloužení páteře a nesmí být příliš natažena.
8. Okamžik setrvejte v této poloze a potom trup pomalu spouštějte dolů.
9. Opakujte cvik 5 až 10 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Shyb s úzkým dolním úchopem k bradě (obr. H)

Hlavní svalové skupiny: Svalstvo zad a bicepsů

Výchozí pozice

1. Uchopte výrobek jak znázorněno zespoda ve středu přední tyče. Paže jsou blízko u hlavy.
2. Překřížte chodidla a pokrčte nohy lehce dozadu.

Koncová pozice

3. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
4. Vytahujte trup pomalu vzhůru a přitahujte lopatky k páteři. Ramena ponechte dole a udržujte napnutí břišního svalstva.
5. Paže jsou napnuté a natolik nahoře, že se brada nachází ve výšce středové tyče výrobku.
6. Hlava je v prodloužení páteře a nesmí být příliš natažena.
7. Okamžik setrvejte v této poloze a potom trup pomalu spouštějte dolů.
8. Opakujte cvik 5 až 10 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Zvedání skrčených/natažených nohou (obr. I)

Hlavní svalová skupina: břišní svalstvo

Výchozí pozice

1. Postavte se k výrobku zády.
2. Uchopte výrobek jak znázorněno na koncích shora.
3. Překřížte chodidla.

Koncová pozice

4. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
5. Přitáhněte kolena k sobě a nohy natáhněte vzhůru. Ramena ponechte dole a udržujte napnutí břišního svalstva.
6. Paže jsou napnuté a nohy blízko trupu.
7. Okamžik setrvejte v této poloze a potom nohy pomalu spouštějte do výchozí polohy.
8. Opakujte cvik 10 až 15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Zvedání nohou doleva/doprava

(obr. J)

Hlavní svalová skupina: břišní svalstvo

Výchozí pozice

1. Postavte se k výrobku zády.
2. Uchopte výrobek jak znázorněno na koncích shora.
3. Překřížte chodidla.

Koncová pozice

4. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
5. Přitáhněte kolena k sobě a překlápějte nohy střídavě doleva a doprava. Ramena ponechte dole a udržujte napnutí břišního svalstva.
6. Paže jsou napnuté a nohy blízko trupu.
7. Opakujte překlápění 8 až 12 krát a potom nohy pomalu spouštějte do výchozí polohy.
8. Opakujte cvik třikrát.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Zavěšený sed ,L' (obr. K)

Hlavní svalová skupina: břišní svalstvo

Výchozí pozice

1. Postavte se k výrobku zády.
2. Uchopte výrobek jak znázorněno na koncích shora.
3. Překřížte chodidla.

Koncová pozice

4. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
5. Natáhněte nohy a zvedejte je v úhlu 90 stupňů před sebe a pak nahoru.
6. Pohybujte nohama střídavě nahoru a dolů. Ramena ponechte dole a udržujte napnutí břišního svalstva.
7. Paže jsou napnuté a nohy blízko u sebe.
8. Opakujte pohyb nohama nahoru a dolů 10 až 15 krát a potom nohy pomalu spouštějte do výchozí polohy.
9. Opakujte cvik třikrát.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Tažení zpět zavěšeného ramena

(obr. L)

Hlavní svalové skupiny: Zádové a trapézové svalstvo

Výchozí pozice

1. Uchopte výrobek jak znázorněno na koncích shora.
2. Překřížte chodidla a pokrčte nohy lehce dozadu.

Koncová pozice

3. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
4. Stahujte zavěšená ramena dozadu. Paže zůstávají napnuté a pohyb horního trupu vychází pouze z ramen.
5. Hlava je v prodloužení páteře a nesmí být příliš natažena.
6. Okamžik setrvejte v této poloze a potom se znovu vraťte do výchozí polohy.
7. Opakujte cvik 10 až 15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Ze skoku do shybu (obr. M)

Hlavní svalové skupiny: Nožní a zádové svalstvo

Výchozí pozice

1. Postavte se před výrobek a přejděte do dřepu.
2. Zůstaňte s nohama v úhlu 90 stupňů a paže držte pokrčené.

Koncová pozice

3. Napněte sedací, pažní a břišní svalstvo.
4. Vyskočte švihem na výrobek, a přitáhněte se až do výše hrudi. Pevně se držte rukama shora na koncích.
5. Hlava je v prodloužení páteře a nesmí být příliš natažena.
6. Okamžik setrvejte v této poloze a pak přejděte znovu do výchozí polohy.
7. Opakujte cvik 10 až 15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Pohyb provádějte pomalu a průběžně udržujte napnutí těla.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte dostatek času na protahování. Dále Vám k tomu představíme několik jednoduchých cviků. Každý cvik byste měli opakovat vždy 3krát na každou stranu po 30-40 vteřinách.

Šijové svaly

1. Uvolněně si stoupněte. Rukou táhněte hlavu lehce nejprve doleva, potom doprava. Tímto cvikem se protáhnou strany krku.

Paže a ramena

1. Stoupněte si rovně, kolena lehce pokrčena.
2. Dejte pravou paži za hlavu, až pravá ruka leží mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a táhněte ho dozadu.
4. Změňte strany a cvik opakujte.

Nožní svalstvo

1. Postavte se zpřímá a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Začněte pomalu kroužit nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala paralelně vedle sebe. Pánev přitom vysuňte vpřed, trup zůstává vzpřímen.

Ošetřování, skladování

Výrobek skladujte vždy suchý a čistý v temperovaném prostoru. Nikdy neprovádějte čištění agresivními ošetřujícími prostředky, dočista utírejte pouze suchým čistícím hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup.

V každém případě Vám osobně poradíme. Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 287910

 Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Náhradní díly pro Váš výrobek najdete také na webové stránce: www.delta-sport.com, Rubrika Servis - Servis pro náhradní díly Lidl



¡Enhorabuena!

Con la compra de este artículo ha adquirido un producto de excelente calidad.

Antes de utilizarlo por primera vez, familiarícese con él leyendo atentamente las siguientes instrucciones de uso.

Utilice el producto según lo indicado aquí y solo para los ámbitos de uso descritos. Conserve estas instrucciones de uso para futuras consultas y, en el caso de que en algún momento entregara el producto a terceros, no se olvide de adjuntar también las presentes instrucciones.

Alcance del suministro (fig. A)

- 1 barra de tracción (1)
- 2 soportes (2)
- 4 tornillos (3)
- 4 tuercas (4)
- 8 arandelas (5)
- 1 plantilla para taladrar (6)
- 1 póster con ejercicios
- 1 instrucciones de uso

Technická data

Montaje en la pared:
aprox. 114,5 x 38,5 x 51 cm (L x Al x P)

Montaje en el techo:
aprox. 114,5 x 64 x 23 cm (L x Al x P)

Peso total: 15 kg

Aparato de entrenamiento de clase H
(Uso doméstico)



Carga máxima: 200 kg



Data di produzione (mese/anno):
06/2017

Uso destinado

Este artículo de gimnasia ha sido diseñado para su uso privado en interiores y no es apto para el uso médico ni comercial. El artículo no es apto para niños menores de 14 años.

⚠ Indicaciones de seguridad

¡Riesgo de lesiones!

- Consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite realizar el entrenamiento.
- Guarde las instrucciones de uso con las explicaciones de los ejercicios a mano en todo momento.
- Este artículo no es apto para niños menores de 14 años, ya que éstos no pueden valorar los posibles peligros derivados del mismo. Además, el artículo posee piezas pequeñas que podrían ser ingeridas.
- ¡Atención! Este artículo sólo puede emplearse en paredes macizas de hormigón. Emplee únicamente tacos adecuados para los materiales de construcción correspondientes.
- El montaje debe realizarlo siempre un adulto, el cual deberá controlar su estabilidad a continuación.
- Las embarazadas siempre deberán consultar al médico antes de realizar los ejercicios.
- No olvide calentar antes de empezar el entrenamiento y ejercítase conforme a su capacidad de rendimiento actual. Los esfuerzos excesivos y el entrenamiento exagerado pueden provocar lesiones graves. Si siente molestias, sensación de debilidad o cansancio, detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico.
- El artículo sólo debe emplearlo una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (fig. N).
- No emplee el artículo cerca de escaleras ni descansillos.
- El uso del artículo se realiza bajo su propio riesgo.
- El artículo sólo puede ser empleado por personas que conozcan las indicaciones de seguridad.
- El artículo puede soportar un peso máximo de 200 kg.
- Antes de cada uso, debe volver a comprobarse su resistencia tirando y dando fuertes sacudidas al artículo.
- Antes de cada uso, compruebe que todas las conexiones atornilladas estén bien apretadas.

- No apto para colocar piezas dinámicas, como p. ej., columpios.
- No practique ejercicios en los que la cabeza señale hacia el suelo.
- El artículo es de uso exclusivamente doméstico.
- El artículo sólo debe usarse bajo la supervisión de personas adultas y no debe emplearse como juguete.

⚠ ¡Cuidado – riesgo de lesiones para niños!

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

⚠ Riesgo por desgaste

- El artículo sólo debe emplearse si se encuentra en perfecto estado. Antes de cada uso, compruebe que el artículo no presente daños ni signos de desgaste. La seguridad del artículo sólo puede garantizarse si se comprueba con regularidad si presenta daños y desgaste. Éste no podrá seguir empleándose si presenta desperfectos.
- Emplee únicamente piezas de recambio originales.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y un uso inadecuados del artículo pueden provocar un desgaste prematuro, lo que podría dar lugar a lesiones.
- El efecto autobloqueante de las piezas que sufren desgaste, como tuercas, puede verse mermado después de varios montajes. Sustituya estas piezas por piezas de repuesto originales, si es necesario.

Información importante antes del montaje

Antes de montar el artículo en la pared o el techo, deben observarse las siguientes cuestiones importantes.

¡Atención! Este artículo sólo puede emplearse en paredes macizas de hormigón. Emplee únicamente tacos largos o pernos de anclaje de 10 mm para los materiales de construcción correspondientes y el techo, y para mampostería portante.

Pida asesoramiento a un especialista antes del montaje.

Lugar de montaje adecuado

El montaje del artículo puede realizarse en paredes o techos de hormigón macizos y muros de ladrillos macizos.

Nota: un especialista deberá comprobar la capacidad de carga y la resistencia si el montaje desea realizarse sobre otro tipo de superficies.

¡Atención! No está permitido el montaje en ladrillos con perforaciones verticales, ladrillos huecos, hormigón con celdillas, yeso encartonado o placas de fibra de yeso, o madera.

Material de montaje adecuado

Antes de montar el artículo deberá determinarse el material de la pared o el techo.

Si el lugar de montaje posee la suficiente resistencia, debe elegirse el material adecuado para su fijación.

La fijación a la pared debe resistir una carga de tracción de 200 kg (2000 N) por tornillo.

Material de fijación:

- Tacos largos Ø 10/120 para hormigón y mampostería portante
- Pernos de anclaje M10x120 para hormigón (se necesitarán, además, una arandela y una tuerca para cada perno de anclaje)

Nota: infórmese en un establecimiento especializado y elija por su propia seguridad el material, el tamaño y el grosor adecuados.

Altura adecuada

Si se monta en el techo, la altura está predeterminada. Monte el artículo en la pared a una altura que pueda alcanzar desde el suelo pero que le permita realizar los ejercicios sin contacto con el suelo.

Nota: si el artículo se monta en la pared, debe colocarse en posición horizontal respecto a ésta. De lo contrario, existe el peligro de que se produzcan agarramientos debido a una carga irregular de los músculos de los brazos y el área de los hombros.

Montaje del artículo

El artículo se puede montar en la pared o en el techo. Monte la barra de dominadas (1) en los soportes (2) en función del lugar en el que vaya a fijar el artículo.

Nota: el artículo debe montarse entre dos personas.

Para marcar los orificios de taladro necesitará un lápiz adecuado y un nivel de burbuja de aire. Para taladrar los orificios necesitará una taladradora con las correspondientes brocas.

Nota: elija las brocas adecuadas dependiendo de las características de la pared.

Para montar el artículo necesitará una llave de tornillos adecuada o una llave de carraca con suplementos normales. Las herramientas no se incluyen en el contenido de suministro.

Montaje para la colocación en la pared (fig. B, C)

1. Mida la altura correcta del artículo para usted en la pared y ponga la plantilla para taladrar (6) en ese lugar (fig. B).
2. Tome un nivel de burbuja de aire y corrija la posición de la plantilla para taladrar (6) si es necesario hasta que se encuentre en posición horizontal respecto a la pared.
3. Marque los orificios con un lápiz y retire la plantilla para taladrar (6).
4. Taladre los orificios en la pared con una taladradora. Cuando lo haga, tenga cuidado de realizar el diámetro y la profundidad de taladro correctos.
5. Introduzca un taco largo o un perno de anclaje en los orificios.

Nota: el artículo debe montarse entre dos personas.

6. Fije los soportes (2) con material adecuado (véase el apartado „Material de montaje adecuado“). Tenga cuidado de que el logotipo Crivit Pro pueda verse desde fuera.
7. Sujete la barra de dominadas (1) por el interior a los orificios (2a) (2b) de los soportes (2) y coloque una arandela (5) en cada tornillo (3).
8. Introduzca los tornillos (3) con las arandelas desde el exterior por los orificios (2a) (2b) de los soportes (2) y la barra de dominadas (1).

9. Coloque otra arandela (5) y las tuercas (4) en cada extremo de los tornillos.

10. Apriete las tuercas (4) con firmeza.

Nota: tenga cuidado de que los tornillos (3) queden bien apretados y la barra de dominadas (1) esté firmemente montada en los soportes (2).

Montaje en el techo (fig. D, E)

1. Busque un lugar adecuado en el techo y coloque la plantilla para taladrar (6) (fig. D).

Nota: Tenga cuidado de disponer de suficiente espacio alrededor.

2. Marque los orificios con un lápiz y retire la plantilla para taladrar (6).
3. Taladre los orificios en el techo con una taladradora. Cuando lo haga, tenga cuidado de realizar el diámetro y la profundidad de taladro correctos.
4. Introduzca un taco largo o un perno de anclaje en los orificios.

Nota: el artículo debe montarse entre dos personas.

5. Fije los soportes (2) con material adecuado (véase el apartado „Material de montaje adecuado“). Tenga cuidado de que el logotipo Crivit Pro pueda verse desde fuera.
6. Sujete la barra de dominadas (1) por el interior a los orificios (2a) (2c) de los soportes (2) y coloque una arandela (5) en cada tornillo (3).
7. Introduzca los tornillos (3) con las arandelas (5) desde el exterior por los orificios (2a) (2c) de los soportes (2) y la barra de dominadas (1).
8. Coloque otra arandela (5) y las tuercas (4) en cada extremo de los tornillos.
9. Apriete las tuercas (4) con firmeza.

Nota: tenga cuidado de que los tornillos (3) queden bien apretados y la barra de dominadas (1) esté firmemente montada en los soportes (2).

Indicaciones generales para el entrenamiento

Durante el entrenamiento

- Use ropa y zapatillas de deporte cómodas.
- Caliente antes de cada tanda de entrenamiento y vaya bajando el ritmo progresivamente a medida que llegue al final.

- Realice pausas lo suficientemente largas entre los ejercicios y beba bastante.
- Si es principiante no entrene demasiado duro. Vaya aumentando paulatinamente la intensidad del entrenamiento.
- Realice todos los ejercicios de manera uniforme y no de sopetón y rápidamente.
- Procure respirar regularmente. Expire en el esfuerzo y respire en la recuperación.
- Mantenga un postura correcta mientras realice los ejercicios.

Calentamiento

Tómese el tiempo necesario para calentar antes de cada sesión de entrenamiento.

A continuación le presentamos algunos sencillos ejercicios. Deberá repetir cada uno de los ejercicios entre 2 y 3 veces.

Cuello

1. Ladee lentamente la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Repita este ejercicio entre 4 y 5 veces.
2. Gire la cabeza lentamente hacia un lado y luego hacia el otro.

Brazos y hombros

1. Una las manos detrás de la espalda y estírelas cuidadosamente hacia arriba. Si además inclina el cuerpo hacia adelante calentará también todos los músculos de manera óptima.
2. Trace círculos con los dos hombros a la vez hacia delante y al minuto cambie la dirección.
3. Levante los hombros hacia las orejas y déjelos caer.
4. Rote el brazo izquierdo y derecho alternativamente hacia adelante y al minuto hacia atrás.

Importante: ¡No olvide respirar regularmente!

Propuesta de ejercicios

A continuación le presentamos algunos ejercicios.

Dominada con agarre prono hacia el pecho (fig. F)

Grupo muscular principal: musculatura de la espalda

Posición inicial

1. Sujete el artículo como se muestra por los extremos de la parte superior.
2. Cruce los pies y doble las piernas ligeramente hacia atrás.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
4. Desplace el tronco lentamente hacia arriba y acerque los omóplatos a la columna vertebral. No suba los hombros y mantenga la tensión de los músculos abdominales.
5. Los brazos están en tensión y colocados tan altos que el tórax se encuentra a la altura de la barra central del artículo.
6. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y no debe estirarse en exceso.
7. Permanezca un momento en esta posición y descienda el tronco lentamente.
8. Repita el ejercicio entre 5 y 10 veces en tres tandas.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Dominada con agarre supino hacia la nuca (fig. G)

Grupo muscular principal: musculatura de la espalda

Posición inicial

1. Colóquese de espaldas al artículo.
2. Sujete el artículo como se muestra por los extremos de la parte inferior.
3. Cruce los pies y doble las piernas ligeramente.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
5. Desplace el tronco lentamente hacia arriba y acerque los omóplatos a la columna vertebral. No suba los hombros y mantenga la tensión de los músculos abdominales.
6. Los brazos están en tensión y colocados tan altos que la nuca se encuentra a la altura de la barra central del artículo.
7. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y no debe estirarse en exceso.

- Permanezca un momento en esta posición y descienda el tronco lentamente.
- Repita el ejercicio entre 5 y 10 veces en tres tandas.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Dominada con agarre supino estrecho hacia la barbilla (fig. H)

Grupos musculares principales: musculatura de la espalda y bíceps

Posición inicial

- Sujete el artículo como se muestra por la parte inferior del centro de la barra delantera. Los brazos se encuentran cerca de la cabeza.
- Cruce los pies y doble las piernas ligeramente hacia atrás.

Posición final

- Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
- Desplace el tronco lentamente hacia arriba y acerque los omóplatos a la columna vertebral. No suba los hombros y mantenga la tensión de los músculos abdominales.
- Los brazos están en tensión y colocados tan altos que la barbilla se encuentra a la altura de la barra central del artículo.
- La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y no debe estirarse en exceso.
- Permanezca un momento en esta posición y descienda el tronco lentamente.
- Repita el ejercicio entre 5 y 10 veces en tres tandas.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Elevación de las piernas flexionadas/estiradas en el aire (fig. I)

Grupo muscular principal: músculos abdominales

Posición inicial

- Colóquese de espaldas al artículo.
- Sujete el artículo como se muestra por los extremos de la parte superior.
- Cruce los pies.

Posición final

- Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
- Acerque las rodillas hacia usted y estire las piernas hacia arriba. No suba los hombros y mantenga la tensión de los músculos abdominales.
- Los brazos están en tensión y las piernas cerca del tronco.
- Permanezca un momento en esta posición y vuelva a descender lentamente las piernas hasta la posición de salida.
- Repita el ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Elevación de las piernas hacia el lado izquierdo/derecho en el aire (fig. J)

Grupo muscular principal: músculos abdominales

Posición inicial

- Colóquese de espaldas al artículo.
- Sujete el artículo como se muestra por los extremos de la parte superior.
- Cruce los pies.

Posición final

- Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
- Acerque las rodillas hacia usted e incline las piernas hacia la izquierda y hacia la derecha alternativamente. No suba los hombros y mantenga la tensión de los músculos abdominales.
- Los brazos están en tensión y las piernas cerca del tronco.
- Repita la inclinación entre 8 y 12 veces y vuelva a descender lentamente las piernas hasta la posición de salida.
- Repita el ejercicio tres veces.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

L-sit en el aire (fig. K)

Grupo muscular principal: músculos abdominales

Posición inicial

1. Colóquese de espaldas al artículo.
2. Sujete el artículo como se muestra por los extremos de la parte superior.
3. Cruce los pies.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
5. Estire las piernas y elévelas delante de usted hasta formar un ángulo de 90°.
6. Mueva las piernas alternativamente hacia arriba y hacia abajo. No suba los hombros y mantenga la tensión de los músculos abdominales.
7. Los brazos están en tensión y las piernas juntas.
8. Repita el movimiento de elevación y descenso de las piernas entre 10 y 15 veces y vuelva a descender lentamente las piernas hasta la posición de salida.
9. Repita el ejercicio tres veces.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Retirada de los hombros en el aire (fig. L)

Grupos musculares principales: musculatura de la espalda y trapecio

Posición inicial

1. Sujete el artículo como se muestra por los extremos de la parte superior.
2. Cruce los pies y doble las piernas ligeramente hacia atrás.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
4. Desplace los hombros hacia atrás en el aire. Los brazos permanecen estirados y el movimiento del tronco se realiza únicamente desde los hombros.
5. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y no debe estirarse en exceso.
6. Permanezca un momento en esta posición y vuelva a la posición de salida.

7. Repita el ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Dominada con salto (fig. M)

Grupos musculares principales: musculatura de las piernas y la espalda

Posición inicial

1. Colóquese delante del artículo y flexione las rodillas.
2. Permanezca con las piernas flexionadas en un ángulo de 90° y mantenga los brazos flexionados.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales, de los brazos y de los glúteos.
4. Salte con impulso hacia el artículo y elévese hacia arriba hasta alcanzar la altura del pecho. Sujétese por arriba con las manos firmemente por los extremos.
5. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y no debe estirarse en exceso.
6. Permanezca un momento en esta posición y vuelva a la posición de salida.
7. Repita el ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: realice el movimiento lentamente y mantenga la tensión corporal de forma constante.

Estiramientos

Tómese el tiempo necesario para estirar tras cada sesión de entrenamiento. A continuación le presentamos algunos sencillos ejercicios. Deberá repetir cada uno de los ejercicios 3 veces por lado y durante 30-40 segundos.

Cuello

1. Póngase de pie en posición de descanso. Con una mano tire de su cabeza primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Con este ejercicio estirará los laterales del cuello.

Brazos y hombros

1. Póngase recto pero con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve su brazo derecho detrás de la cabeza hasta colocar la mano derecha entre los omoplatos.
3. Agarre con la mano izquierda el codo derecho y tire de este hacia atrás.
4. Cambie de brazo y repita el ejercicio.

Musculatura de las piernas

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

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

Cuidado y almacenamiento

Guardar el artículo siempre seco y limpio en un lugar a temperatura templada. No lavar en ningún caso con productos de limpieza agresivos, limpiar sólo con un paño seco. Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad

Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y el material de embalaje conforme a la normativa legal local en la actualidad. No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

Este producto se fabrica con gran esmero y bajo control continuo. Este producto tiene una garantía de tres años a partir de la fecha de compra. Por favor, guarde el tiquet de compra.

La garantía solamente es válida para defectos de material o de fabricación y queda anulada en caso de tratamiento inapropiado o indebido. Sus derechos legales, especialmente el de régimen de garantía, no se ven restringidos por esta garantía. En caso de una eventual reclamación, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente que le indicamos más abajo o envíenos un correo electrónico. Nuestros trabajadores le informarán con la mayor rapidez posible sobre cómo proceder. En todos los casos le ofrecemos una atención personalizada.

El periodo de garantía no se verá prolongado por reparaciones en garantía, garantía legal o como servicio de la casa. Esto es válido también para las piezas reemplazadas o reparadas. Las reparaciones realizadas una vez transcurrido el periodo de garantía se deberán pagar.

IAN: 287910

ES Servicio España

Tel.: 902 59 99 22
(0,08 EUR/Min. + 0,11 EUR/
llamada (tarifa normal))
(0,05 EUR/Min. + 0,11 EUR/
llamada (tarifa reducida))

E-Mail: deltasport@lidl.es

Encontrará también recambios para su producto en:
www.delta-sport.com, rúbrica Servicio - servicio de recambios Lidl



Muitos Parabéns!

Com a sua compra optou por um produto de alta qualidade. Antes de o utilizar pela primeira vez, familiarize-se o com o produto.

Para o efeito leia com atenção o seguinte manual de instruções.

Utilize o produto apenas conforme descrito e para as aplicações indicadas. Guarda estas instruções em lugar seguro. No caso de transferir o produto para terceiros, faça-a acompanhar de todos os documentos.

Material fornecido (fig. A)

- 1 barra de exercícios (1)
- 2 suportes (2)
- 4 parafusos (3)
- 4 porcas (4)
- 8 anilhas (5)
- 1 gabarito (6)
- 1 poster de treino
- 1 manual de instruções

Dados Técnicos

Montagem na parede:

aprox. 114,5 x 38,5 x 51 cm (C x A x P)

Montagem no teto:

aprox. 114,5 x 64 x 23 cm (C x A x P)

Peso total: 15 kg

Aparelho de exercícios físicos da classe H
(Para uso privado)



Capacidade de carga máxima:
200 kg



Data de fabrico (mês/ano):
06/2017

Utilização adequada

Este artigo de desporto foi concebido para o uso privado no interior e não é indicado para fins médicos ou comerciais. O artigo não é indicado para crianças com menos de 14 anos.



Indicações de segurança

Risco de lesões!

- Consulte o seu médico antes de iniciar o treino. Certifique-se de que está fisicamente apto para o treino.
- Guarde o manual de instruções juntamente com as instruções dos exercícios num local sempre acessível.
- O artigo não é indicado para crianças com menos de 14 anos, pois estas não conseguem avaliar os potenciais riscos. Além disso, o artigo contém peças pequenas que podem ser ingeridas por crianças.
- Atenção! O artigo não é indicado para paredes de betão maciço. Utilize apenas buchas adequadas aos respetivos materiais de construção.
- A montagem deve ser realizada por um adulto e, em seguida, deve-se verificar a estabilidade.
- As grávidas apenas podem executar o treino após consultar o médico.
- Faça sempre um aquecimento antes do treino e treine de acordo com a sua capacidade atual. Demasiado esforço ou treino excessivo pode causar lesões. Se sentir desconforto, fraqueza ou cansaço, interrompa o treino imediatamente e consulte um médico.
- O artigo apenas pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- Em redor da área de treino deve existir uma área livre de aprox. 0,6 m (fig. N).
- Não utilize o artigo perto de escadas nem patamares.
- A utilização do artigo é realizada por sua conta e risco.
- Este artigo apenas deve ser usado por pessoas que estejam familiarizadas com as indicações de segurança.
- O artigo consegue suportar 200 kg no máximo.
- Antes de qualquer utilização, verifique novamente a estabilidade ao puxar e sacudir o artigo.
- Antes de cada utilização, verifique se todas as uniões roscadas estão bem apertadas.
- Não indicado para a colocação de peças dinâmicas, por ex. baloiço.

- Não execute exercícios, nos quais a cabeça fique virada para o chão.
- O artigo destina-se apenas ao uso privado.
- O artigo não é um brinquedo e apenas pode ser utilizado sob a supervisão de um adulto.

⚠ Cuidados especiais – risco de lesão para crianças!

- Não deixe que as crianças usem este artigo sem supervisão. Alerta-as para a utilização correta do artigo e supervisione-as. Apenas permita a utilização por parte de crianças com um desenvolvimento intelectual e físico adequado. Este artigo não deve ser usado como brinquedo.

⚠ Perigo devido ao desgaste

- O artigo só deve ser usado em perfeitas condições. Antes de qualquer utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste. A segurança do artigo apenas pode ser garantida quando se verifica regularmente a presença de danos ou desgaste. Se o produto apresentar danos, não deve voltar a usá-lo.
- Utilize exclusivamente peças sobressalentes originais.
- Proteja o artigo de temperaturas extremas, sol e humidade. Se o artigo for usado e guardado incorretamente, pode ocorrer um desgaste prematuro que pode provocar ferimentos.
- O efeito autoblocante de peças sujeitas a desgaste, como, por ex., das porcas, pode diminuir após várias montagens. Se necessário, substitua as peças por peças sobressalentes originais.

Informações importantes antes da montagem

Antes de montar o artigo na parede ou no teto, é necessário ter em atenção alguns aspetos importantes.

Atenção! O artigo não é indicado para paredes de betão maciço. Utilize apenas âncoras de cavilha de 10 mm ou buchas compridas adequadas aos respetivos materiais de construção e tetos, assim como a uma alvenaria estrutural. Antes da montagem consulte um profissional.

Local de montagem adequado

O artigo pode ser montado numa parede ou teto de betão maciço, assim como em paredes de pedra.

Nota: Em montagens de outra natureza, um profissional terá que verificar a sua capacidade de carga e estabilidade.

Atenção! Não é permitida a montagem em tijolos de furação vertical, blocos ocos, betão poroso, placas de gesso ou painéis de gesso reforçados com fibras ou madeira.

Material de montagem adequado

Antes da montagem do artigo, é necessário determinar qual o material da parede ou do teto.

Se o local de montagem for viável, deve ser selecionado o material adequado à fixação.

A fixação na parede tem de suportar uma carga de tração de 200 kg (2000 N) por parafuso.

Material de fixação:

- Bucha comprida Ø 10/120 para betão e alvenaria estrutural
- Âncoras de cavilha M10x120 para betão (mais uma anilha e porca por âncora de cavilha)

Nota: Informe-se junto de um profissional e escolha o material, o tamanho e a espessura adequados para sua própria segurança.

Altura adequada

Na opção de montagem no teto, a altura está predefinida. Monte o artigo na parede a uma altura, à qual possa chegar a partir do chão, mas também consiga realizar os exercícios sem tocar no chão.

Nota: Na opção de montagem na parede, o artigo tem de ser montado na parede na horizontal. Caso contrário, corre-se o risco de distensões provocadas pela carga irregular dos músculos dos braços e da zona dos ombros.

Montagem do artigo

Pode montar o artigo na parede ou no teto.

Conforme o local onde fixar o artigo, monte a barra de flexão (1) nos suportes (2).

Nota: O artigo tem de ser montado por duas pessoas.

Para marcar os furos necessita de um lápis adequado e de um nível de bolha de ar.

Para fazer os furos precisa de um berbequim e das respetivas brocas.

Nota: Selecione a broca adequada às características da parede.

Para montar o artigo necessita de uma chave de parafusos adequada ou de um roquete com chave com acessório convencional. As ferramentas não estão incluídas no material fornecido.

Montagem para aplicação na parede (fig. B, C)

1. Meça a altura do artigo certa para si na parede e coloque o gabarito (6) neste local (fig. B).
2. Com um nível de bolha de ar corrija, se necessário, a posição do gabarito (6) até este se encontrar na horizontal na parede.
3. Marque os furos com um lápis e retire o gabarito (6).
4. Faça os furos na parede com o berbequim. Preste atenção ao diâmetro e à profundidade correta do furo.
5. Encaixe uma bucha comprida ou uma âncora de cavilha nos furos.

Nota: O artigo tem de ser montado por duas pessoas.

6. Fixe os suportes (2) com o respetivo material (consulte a secção „Material de montagem adequado“). Certifique-se de que o Crivit Pro-Logo está virado para fora.
7. Segure na barra de flexão (1) pela parte de dentro por cima dos furos (2a) (2b) dos suportes (2) e insira uma anilha (5) em cada parafuso (3).
8. Insira pelo exterior os parafusos (3) com as anilhas nos furos (2a) (2b) dos suportes (2) e da barra de flexão (1).
9. Na extremidade de cada parafuso insira uma outra anilha (5) e uma porca (4).
10. Aperte as porcas (4).

Nota: Certifique-se de que os parafusos (3) estão bem apertados e a barra de flexão (1) está firmemente montada nos suportes (2).

Montagem no teto (fig. D, E)

1. Procure um local adequado no teto e coloque lá o gabarito (6) (fig. D).

Nota: Certifique-se de que existe espaço suficiente em redor.

2. Marque os furos com um lápis e retire o gabarito (6).
3. Faça os furos no teto com o berbequim. Preste atenção ao diâmetro e à profundidade correta do furo.
4. Encaixe uma bucha comprida ou uma âncora de cavilha nos furos.

Nota: O artigo tem de ser montado por duas pessoas.

5. Fixe os suportes (2) com o respetivo material (consulte a secção „Material de montagem adequado“). Certifique-se de que o Crivit Pro-Logo está virado para fora.
6. Segure na barra de flexão (1) pela parte de dentro por cima dos furos (2a) (2c) dos suportes (2) e insira uma anilha (5) em cada parafuso (3).
7. Insira pelo exterior os parafusos (3) com as anilhas (5) nos furos (2a) (2c) dos suportes (2) e da barra de flexão (1).
8. Na extremidade de cada parafuso insira uma outra anilha (5) e uma porca (4).
9. Aperte as porcas (4).

Nota: Certifique-se de que os parafusos (3) estão bem apertados e a barra de flexão (1) está firmemente montada nos suportes (2).

Indicações gerais de treino

Treino

- Utilize vestuário de desporto e sapatilhas confortáveis.
- Faça o aquecimento antes de cada treino e termine o treino de forma gradual.
- Faça pausas suficientemente longas entre os exercícios e beba líquidos suficientes.
- Se for principiante, nunca treine com uma carga demasiado intensa. Aumente gradualmente a intensidade do treino.
- Faça todos os exercícios uniformemente e não de forma brusca ou rápida.
- Esteja atento a uma respiração regular. Inspire ao fazer força e expire ao relaxar.
- Mantenha uma postura corporal correta durante a realização do exercício.

Aquecimento

Reserve tempo suficiente para fazer o aquecimento antes de cada treino. A seguir, apresentamos alguns exercícios simples para o efeito. Repita os exercícios descritos 2 a 3 vezes.

Musculatura do pescoço

1. Rode a cabeça lentamente para a esquerda e para a direita. Repita este movimento 4 a 5 vezes.
2. Faça movimentos circulares com a cabeça, primeiro num sentido e depois no outro.

Braços e ombros

1. Entrelace os dedos das mãos atrás das costas e puxe as mãos ligeiramente para cima. Se inclinar ao mesmo tempo o tronco para a frente, aquece todos os músculos de forma ideal.
2. Faça movimentos circulares para a frente com ambos os ombros ao mesmo tempo e, após um minuto, mude o sentido de rotação.
3. Levante os ombros no sentido dos ouvidos e deixe-os cair novamente.
4. Faça movimentos circulares para a frente com os braços, alternando o braço esquerdo e direito, e após um minuto inverta o sentido de rotação.

Importante: Continue a respirar calmamente!

Exercícios sugeridos

A seguir, são apresentados apenas alguns de muitos exercícios.

Flexão com a pega superior virada para o peito (fig. F)

Hauptmuskulgruppe: Rückenmuskulatur

Posição inicial

1. Agarre no artigo pelas extremidades a partir da parte de cima, tal como indicado.
2. Cruze os pés e dobre ligeiramente as pernas para trás.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
4. Erga o tronco lentamente e puxe as omoplatas no sentido da coluna vertebral. Baixe os ombros e mantenha os abdominais contraídos.

5. Os braços estão contraídos e de tal forma elevados que o tórax está à altura da barra central do artigo.
6. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e não deve estar demasiado esticada.
7. Permaneça nesta posição durante algum tempo e, em seguida, baixe lentamente o tronco.
8. Repita o exercício 5 a 10 vezes em três séries.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Flexão com a pega inferior virada para a nuca (fig. G)

Grupo muscular principal: Músculos das costas

Posição inicial

1. Coloque-se de costas para o artigo.
2. Agarre o artigo pelas extremidades a partir da parte de baixo, tal como indicado.
3. Cruze os pés e dobre ligeiramente as pernas.

Posição final

4. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
5. Erga lentamente o tronco e puxe as omoplatas no sentido da coluna. Baixe os ombros e mantenha os abdominais contraídos.
6. Os braços estão contraídos e de tal forma elevados que a nuca está à altura da barra central do artigo.
7. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e não deve estar demasiado esticada.
8. Permaneça nesta posição durante algum tempo e, em seguida, baixe lentamente o tronco.
9. Repita o exercício 5 a 10 vezes em três séries.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Flexão com a pega inferior estreita virada para o queixo (fig. H)

Grupos musculares principais: Músculos das costas e bíceps

Posição inicial

1. Agarre no artigo no centro da barra da frente a partir da parte de baixo. Os braços estão junto da cabeça.
2. Cruze os pés e dobre ligeiramente as pernas para trás.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
4. Levante lentamente o tronco e puxe as omoplatas no sentido da coluna. Baixe os ombros e mantenha os abdominais contraídos.
5. Os braços estão contraídos e de tal forma elevados que o queixo está à altura da barra central do artigo.
6. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e não deve estar demasiado esticada.
7. Permaneça nesta posição durante algum tempo e, em seguida, baixe lentamente o tronco.
8. Repita o exercício 5 a 10 vezes em três séries.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Elevar pernas dobradas/esticadas (fig. I)

Grupo muscular principal: Abdominais

Posição inicial

1. Coloque-se de costas para o artigo.
2. Agarre o artigo pelas extremidades a partir da parte de cima, tal como indicado.
3. Cruze os pés.

Posição final

4. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
5. Puxe os joelhos para si e estique as pernas para cima. Baixe os ombros e mantenha os abdominais contraídos.
6. Os braços estão contraídos e as pernas junto ao tronco.
7. Permaneça nesta posição durante algum tempo e, em seguida, volte a baixar lentamente as pernas para a posição inicial.
8. Repita o exercício 10 a 15 vezes em três séries.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Levantar as pernas para o lado esquerdo/direito (fig. J)

Grupo muscular principal: Abdominais

Posição inicial

1. Coloque-se de costas para o artigo.

2. Agarre o artigo pelas extremidades a partir da parte de cima, tal como indicado.

3. Cruze os pés.

Posição final

4. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
5. Puxe os joelhos para si e vire as pernas para a esquerda e para a direita alternadamente. Baixe os ombros e mantenha os abdominais contraídos.
6. Os braços estão contraídos e as pernas junto ao tronco.
7. Repita a inclinação lateral 8 a 12 vezes e, em seguida, volte a baixar lentamente as pernas para a posição inicial.
8. Repita o exercício três vezes.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Posição suspensa em “L” (fig. K)

Grupo muscular principal: Abdominais

Posição inicial

1. Coloque-se de costas para o artigo.
2. Agarre o artigo pelas extremidades a partir da parte de cima, tal como indicado.
3. Cruze os pés.

Posição final

4. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
5. Estique as pernas e levante-as à sua frente até formarem um ângulo de 90 graus.
6. Mova as pernas para cima e para baixo alternadamente. Baixe os ombros e mantenha os abdominais contraídos.
7. Os braços estão contraídos e as pernas perto uma da outra.
8. Repita o movimento ascendente e descendente 10 a 15 vezes e, em seguida, volte a baixar lentamente as pernas para a posição inicial.
9. Repita o exercício três vezes.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Recuar os ombros em suspensão (fig. L)

Grupos musculares principais: Músculos das costas e trapézio

Posição inicial

1. Agarre o artigo pelas extremidades a partir da parte de cima, tal como indicado.
2. Cruze os pés e dobre ligeiramente as pernas para trás.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
4. Puxe os ombros em suspensão para trás. Os braços permanecem esticados e o movimento do tronco realiza-se apenas a partir dos ombros.
5. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e não deve estar demasiado esticada.
6. Permaneça nesta posição durante algum tempo e, em seguida, volte à posição inicial.
7. Repita o exercício 10 a 15 vezes em três séries.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Salto para a flexão (fig. M)

Grupos musculares principais: Músculos das pernas e das costas

Posição inicial

1. Posicione-se à frente do artigo e dobre os joelhos.
2. Permaneça com as pernas a um ângulo de 90 graus e com os braços fletidos.

Posição final

3. Contraia os músculos dos braços, glúteos e abdominais.
4. Salte para o artigo e eleve o seu corpo até à altura do peito. Segure-se colocando as mãos nas extremidades a partir de cima.
5. A cabeça está alinhada com a coluna vertebral e não deve estar demasiado esticada.
6. Permaneça nesta posição durante algum tempo e, em seguida, volte à posição inicial.
7. Repita o exercício 10 a 15 vezes em três séries.

Importante: Execute o movimento lentamente e mantenha sempre o corpo contraído.

Alongamentos

Após cada treino, reserve tempo suficiente para fazer alongamentos. A seguir, mostramos alguns exercícios simples para o efeito.

Faça cada exercício 3 vezes de cada lado, durante 30 a 40 segundos.

Musculatura do pescoço

1. Fique de pé com uma postura relaxada. Puxe a cabeça com uma mão suavemente para a esquerda e depois para a direita. Este exercício alonga as partes laterais do seu pescoço.

Braços e ombros

1. Fique de pé e adote uma postura direita, os joelhos estão ligeiramente fletidos.
2. Leve o braço direito para trás da cabeça, até a mão direita se encontrar entre as omoplatas.
3. Coloque a mão esquerda no cotovelo direito e puxe-o para trás.
4. Mude de lado e repita o exercício

Músculos das pernas

1. De pé, levante um pé do chão.
2. Mova-o em círculos, primeiro num sentido e depois no outro.
3. Após algum tempo, troque de pé.

Importante: Certifique-se de que as coxas permanecem paralelas uma à outra. Empurre as costas para a frente, enquanto o tronco permanece direito.

Conservação, armazenamento

Guarde o artigo sempre limpo e seco num local com uma temperatura amena. Limpe apenas com um pano de limpeza seco e nunca use produtos de limpeza agressivos. Proteja o artigo de temperaturas extremas, sol e humidade.

Instruções para a eliminação

Elimine o artigo e os materiais da embalagem de acordo com as normas locais atuais.

Os materiais da embalagem, como por ex. o saco de plástico, não devem estar ao alcance das crianças. Guarde o material da embalagem fora do alcance das crianças.

Indicações sobre a garantia e o processamento de serviço

O produto foi produzido com os maiores cuidados e sob constante controlo. Com este produto obtém uma garantia de três anos, válida a partir da data de aquisição. Guarde o talão de compra.

A garantia apenas é válida para defeitos de material e fabrico e é anulada em caso de utilização errada ou inadequada do produto.

Os seus direitos legais, especialmente os direitos de garantia do consumidor, não são limitados pela presente garantia.

Em caso de eventuais reclamações, queira contactar o serviço de atendimento abaixo mencionada ou entre em contacto connosco via e-mail.

Os nossos empregados do serviço de atendimento irão combinar consigo o mais rapidamente possível o procedimento subsequente. Atendê-lo-emos pessoalmente em cada caso.

Segundo a DL 67/2003, com a troca do aparelho dá-se início a um novo prazo de garantia.

Depois de expirada a garantia, eventuais reparações implicam o pagamento de custos.

IAN: 287910

PT Assistência Portugal

Tel.: 70778 0005

(0,12 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.pt

Também pode encontrar peças de reposição para o seu produto em: www.delta-sport.com, secção Serviço -

Serviço de peças de reposição Lidl

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6
DE-22397 Hamburg
GERMANY



06/2017

Delta-Sport Nr.: KS-3345

IAN 287910