



TRAININGSBANK WEIGHT BENCH BANC DE MUSCULATION

(DE) (AT) (CH)

TRAININGSBANK

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

BANC DE MUSCULATION

Notice d'utilisation

(PL)

ŁAWKA TRENINGOWA

Instrukcja użytkowania

(SK)

TRÉNINGOVÁ LAVIČKA

Návod na používanie

(DK)

TRÆNINGSBÆNK

Brugervejledning

(HU)

EDZŐPAD

Használati útmutató

(GB) (IE)

WEIGHT BENCH

Instructions for use

(NL) (BE)

TRAININGSBANK

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

TRÉNINKOVÁ LAVICE

Návod k použití

(ES)

BANCO DE MUSCULACIÓN

Instrucciones de uso

(IT)

PANCA PER ALLENAMENTO

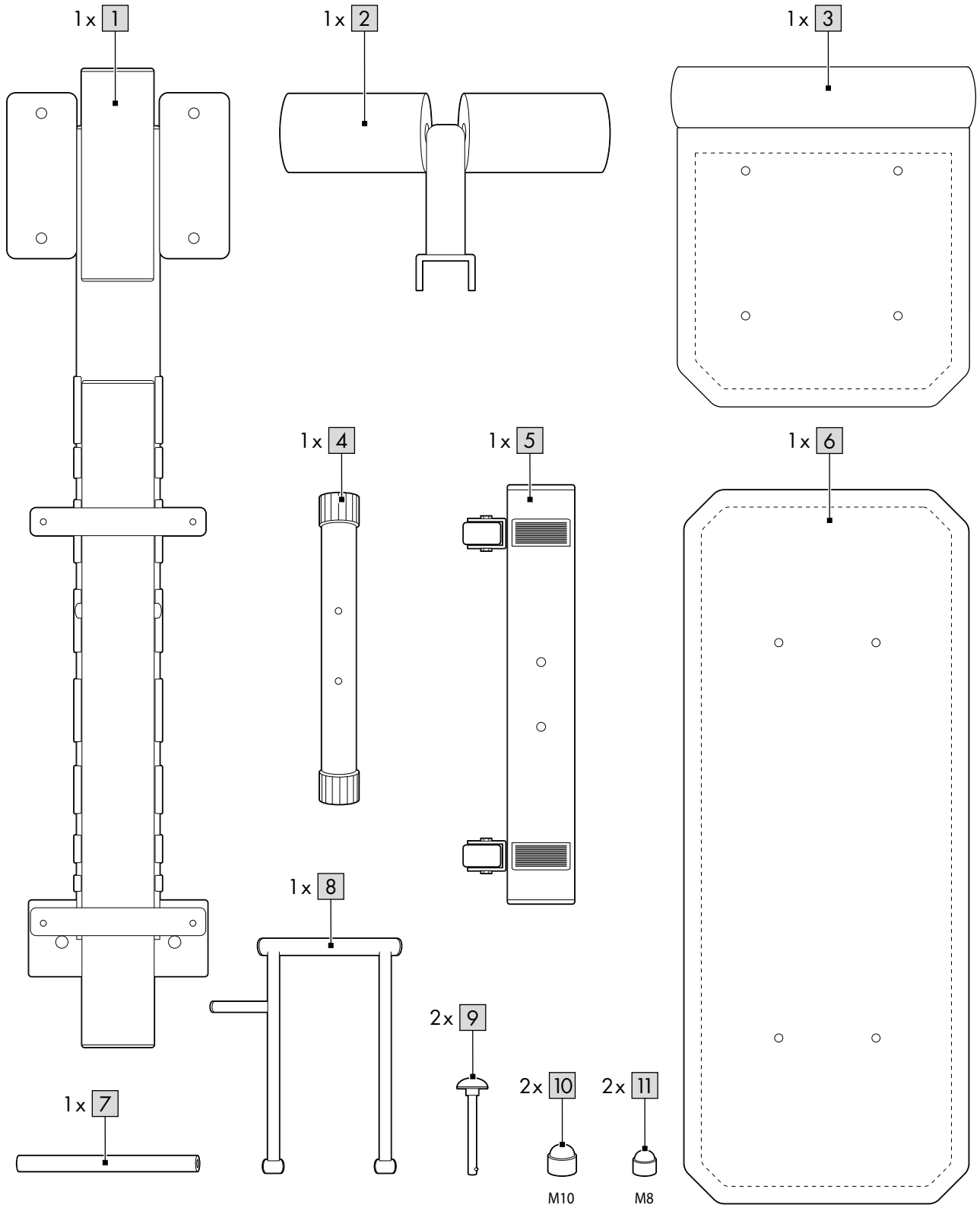
Istruzioni d'uso

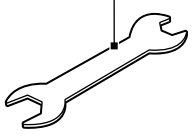
(SI)

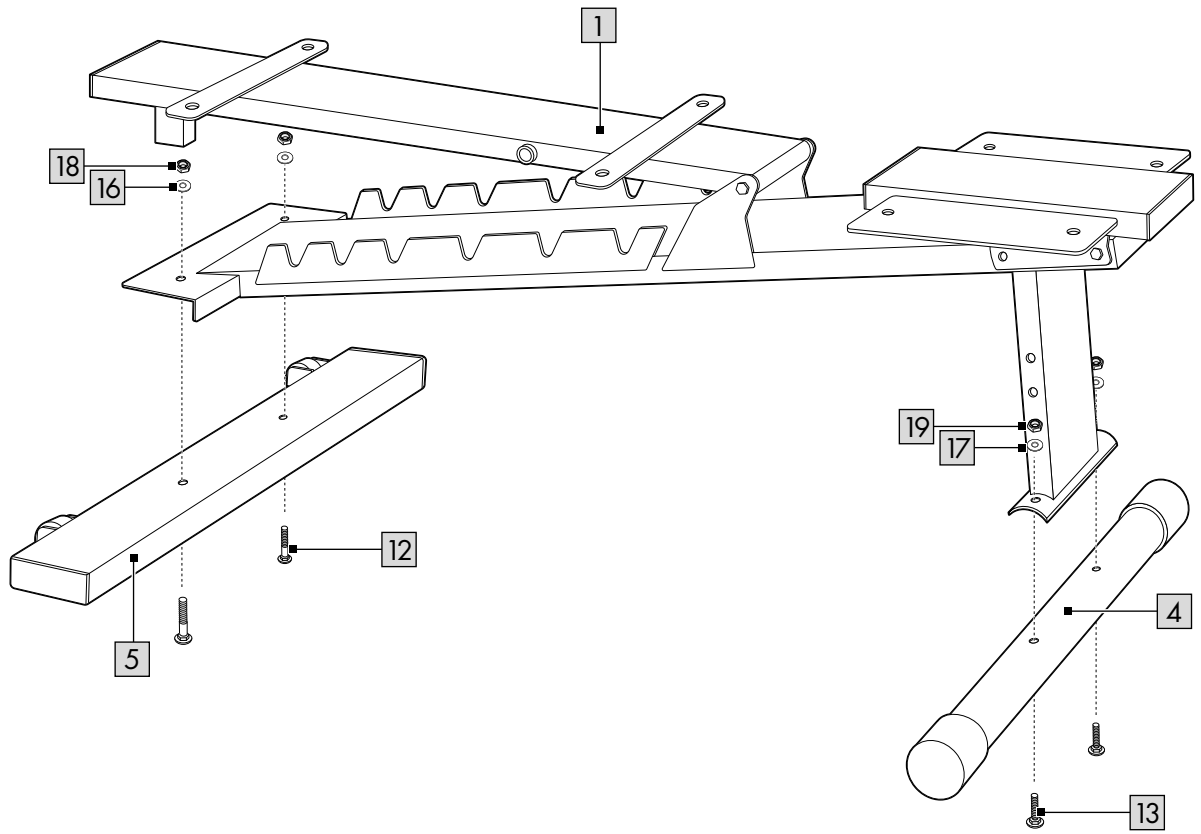
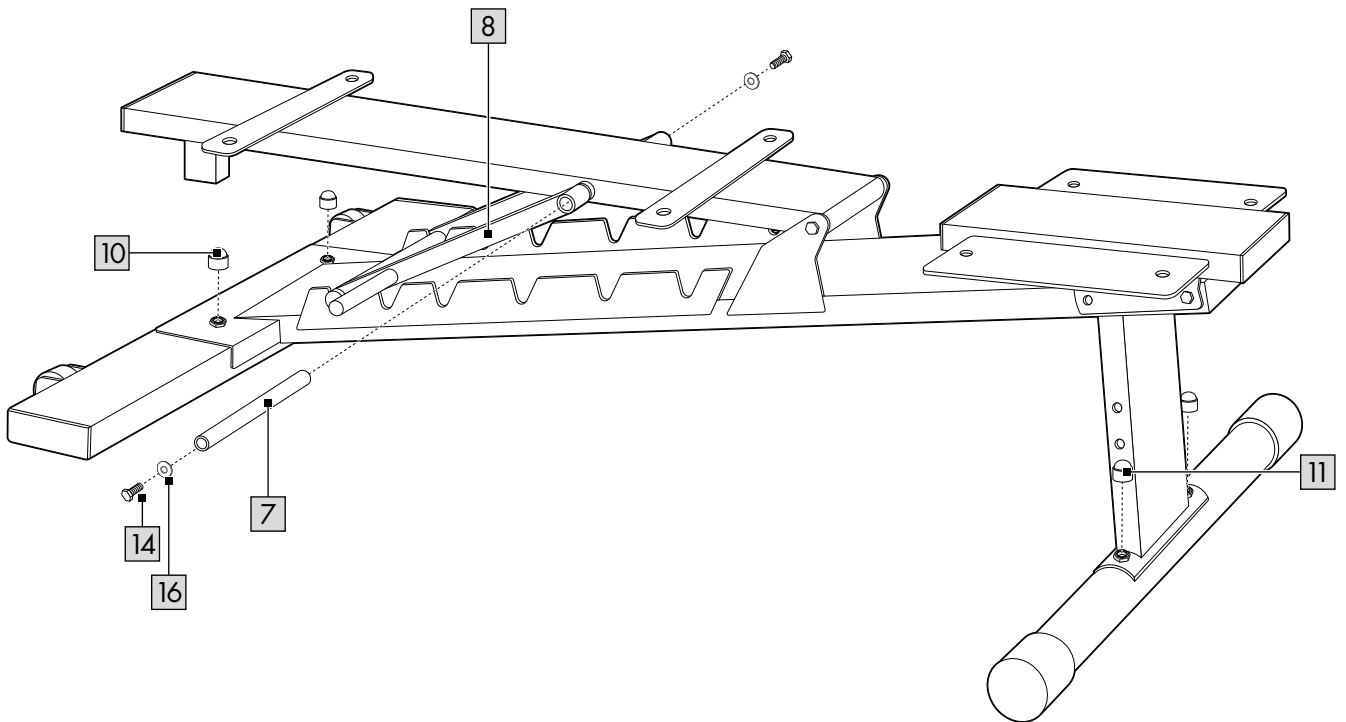
KLOP ZA VADBO

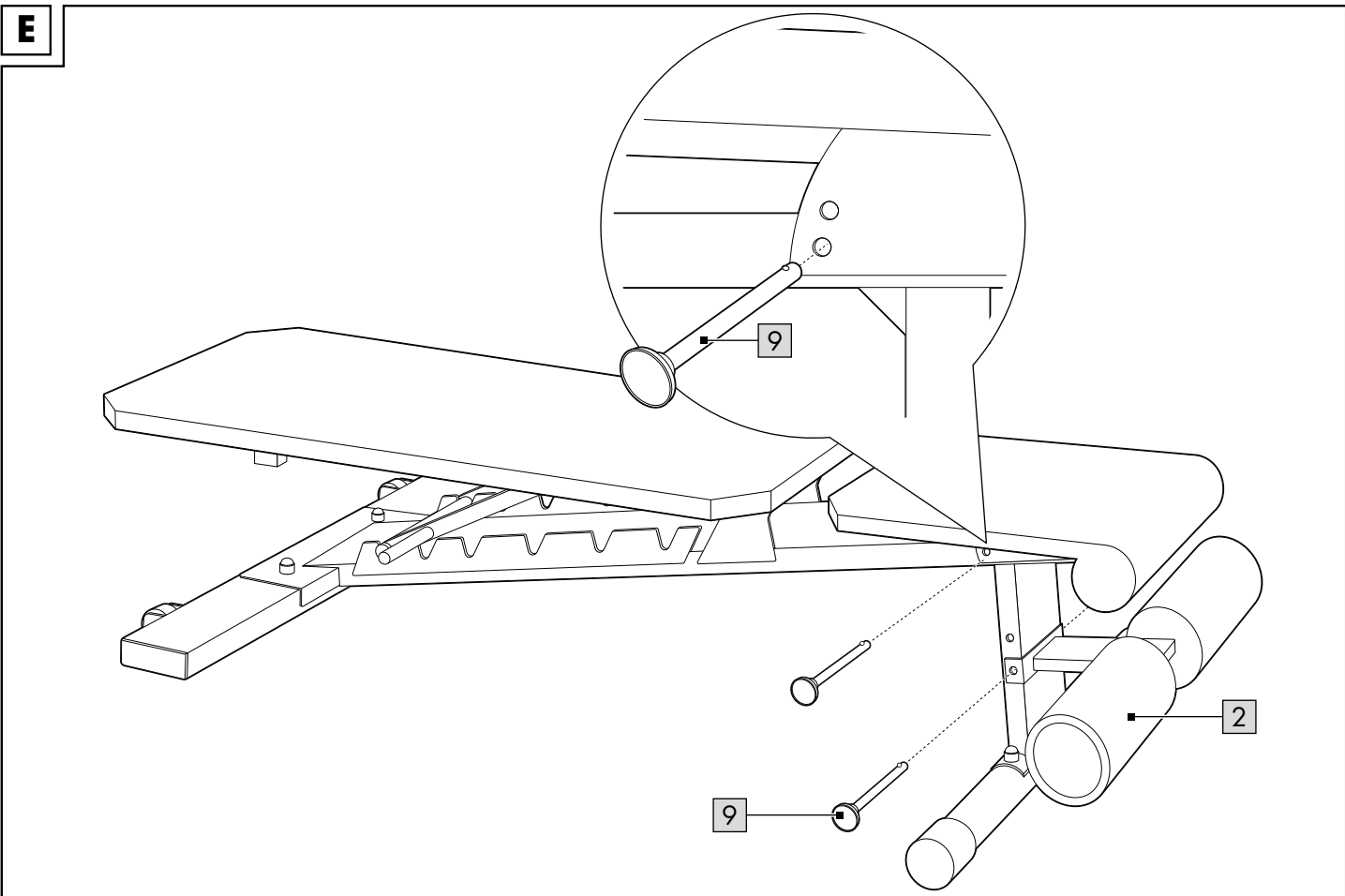
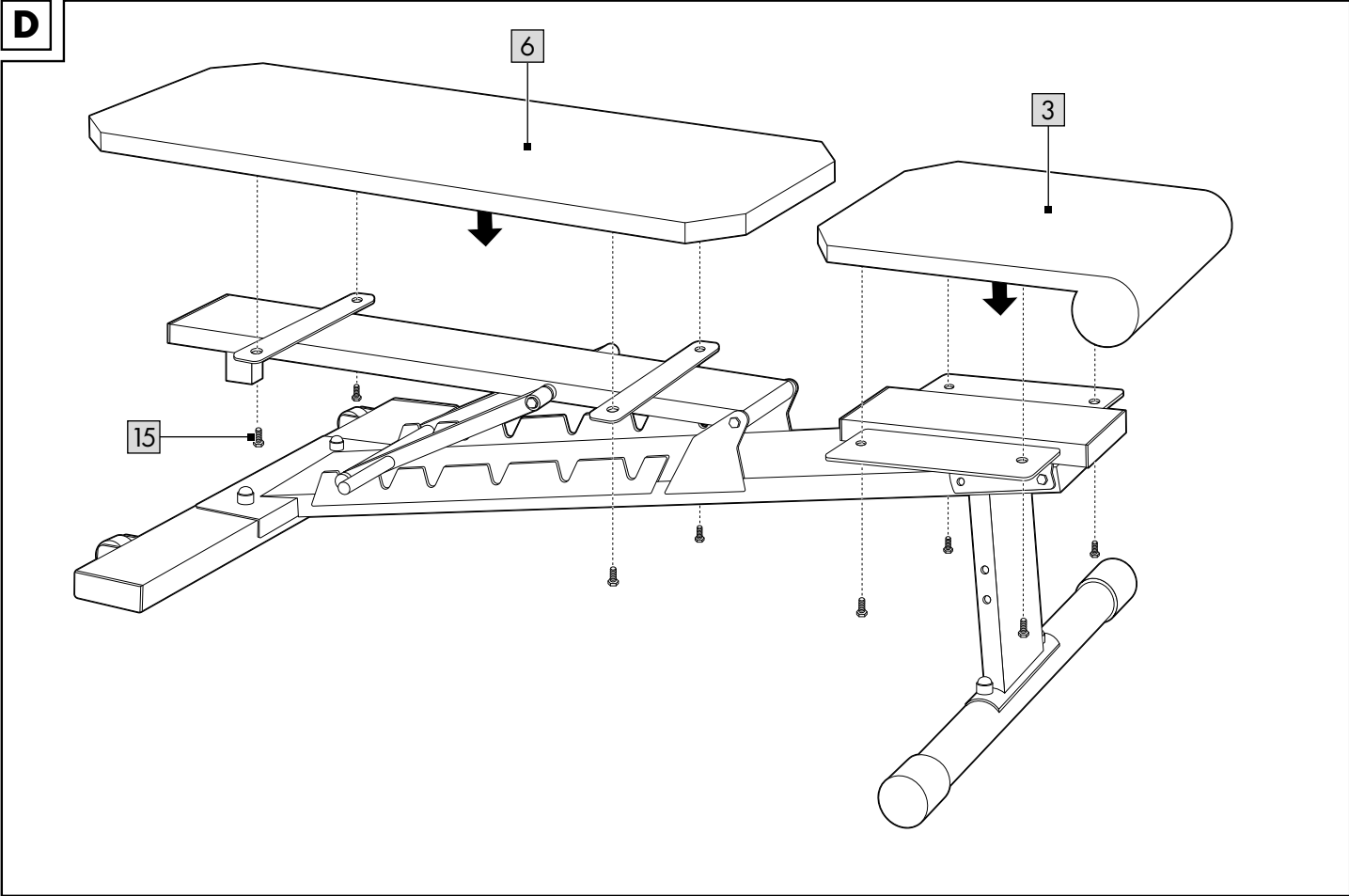
Navodilo za uporabo

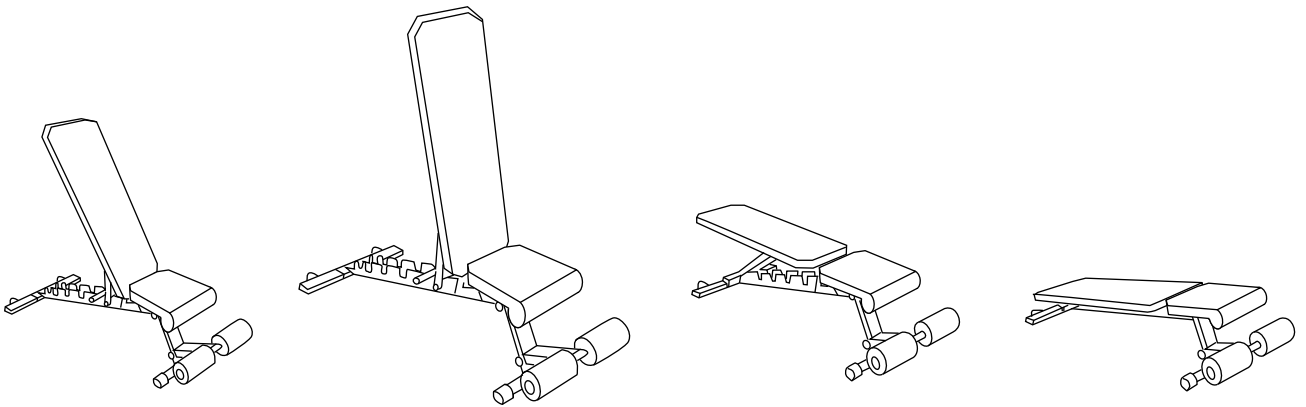
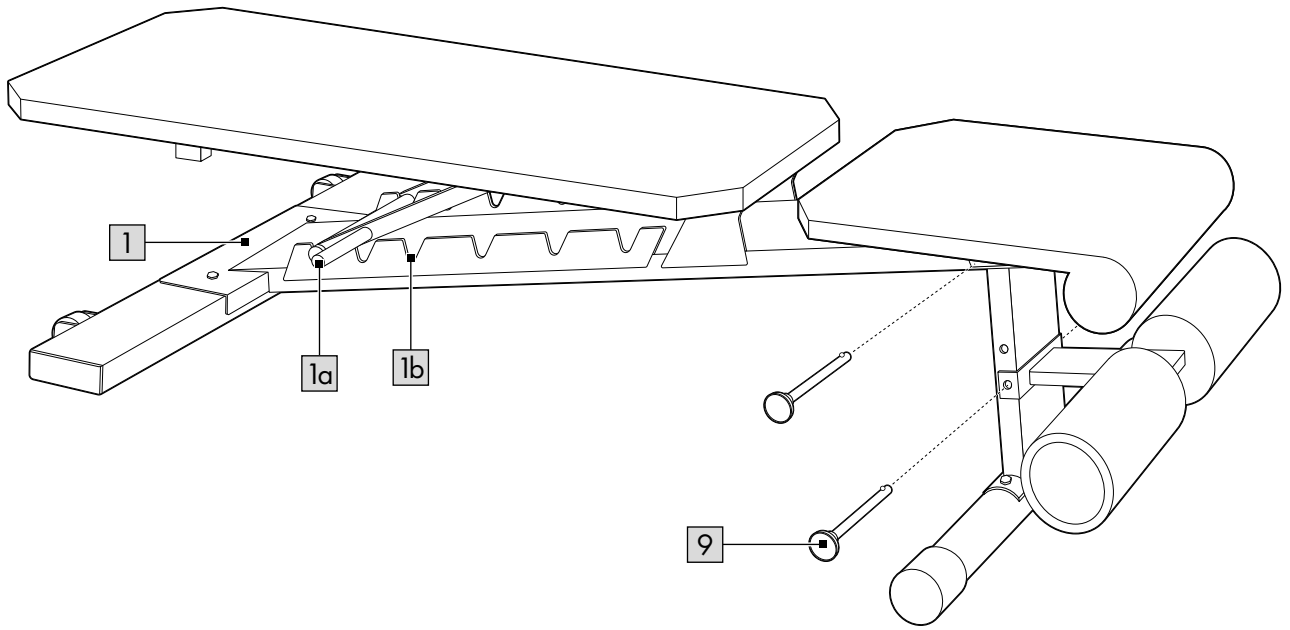
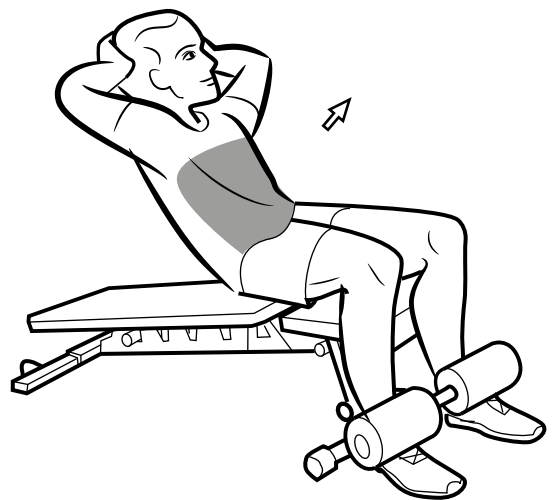
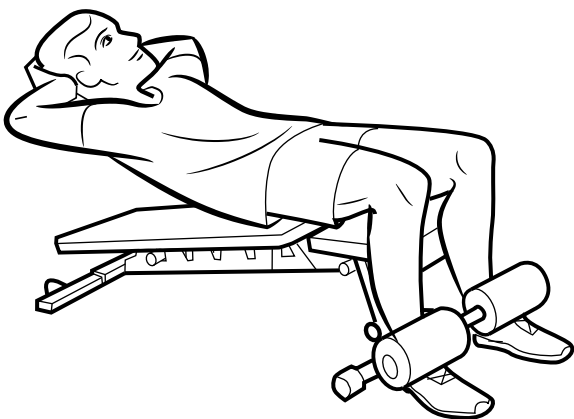
A



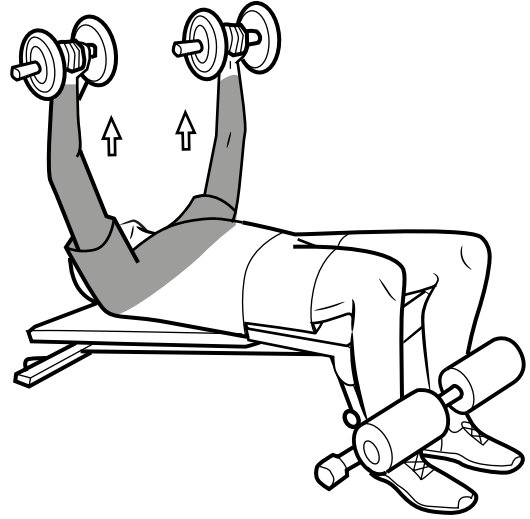
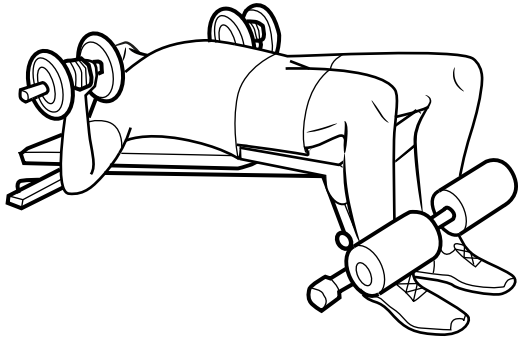
- 2x 12 M10 x 55mm
 - 2x 13 M8 x 50mm
 - 2x 14 M10 x 20mm
 - 8x 15 M8 x 16mm
 - 4x 16 M10
 - 2x 17 M8
 - 2x 18 M10
 - 2x 19 M8
 - 2x 20
- 

B**C**

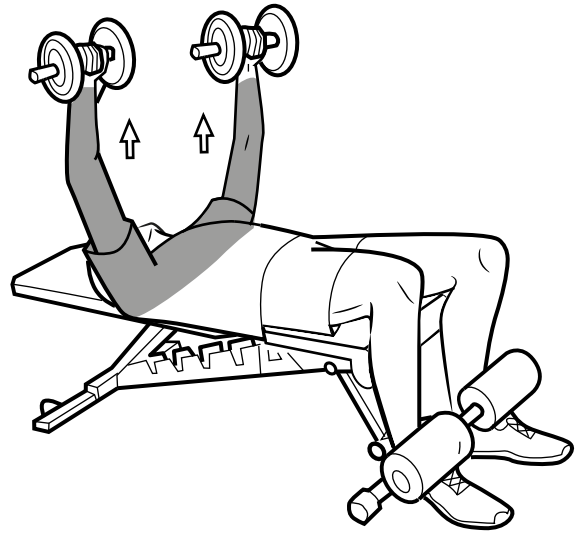
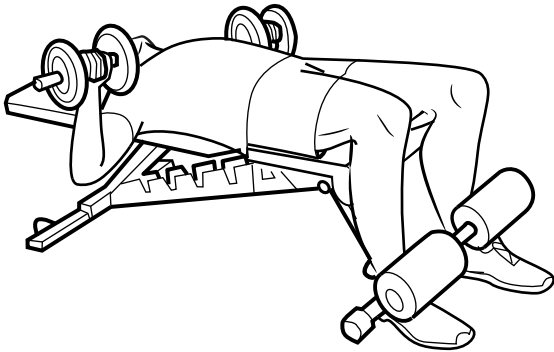


F**G**

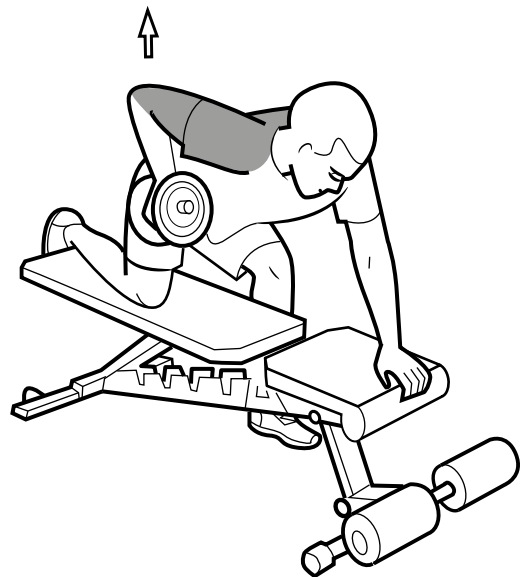
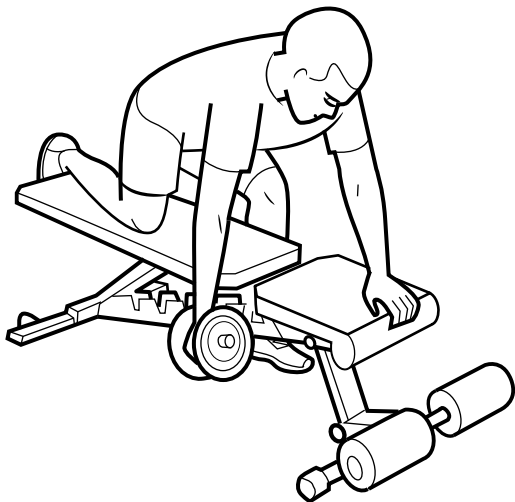
H



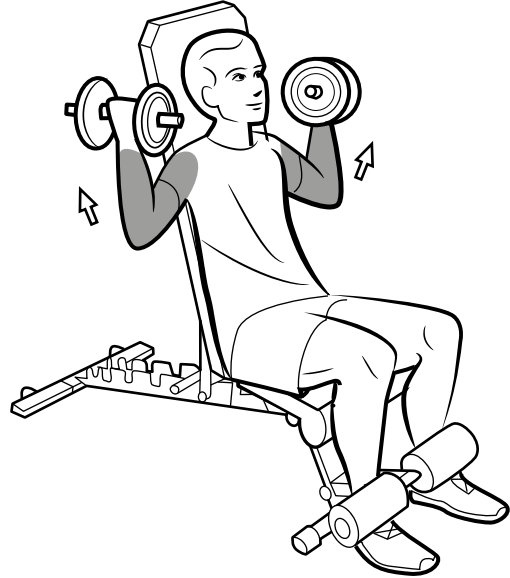
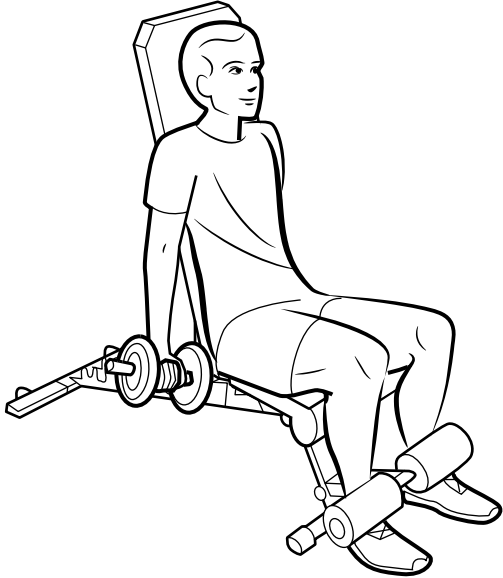
I



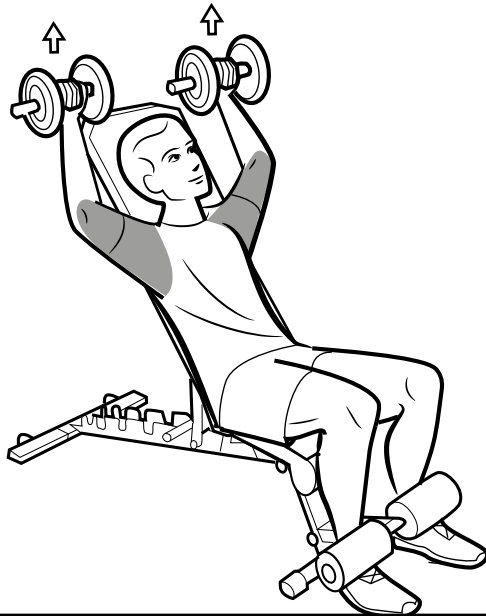
J



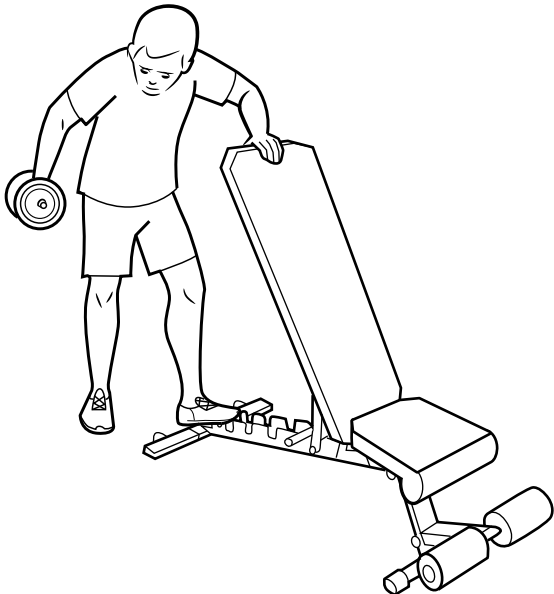
K

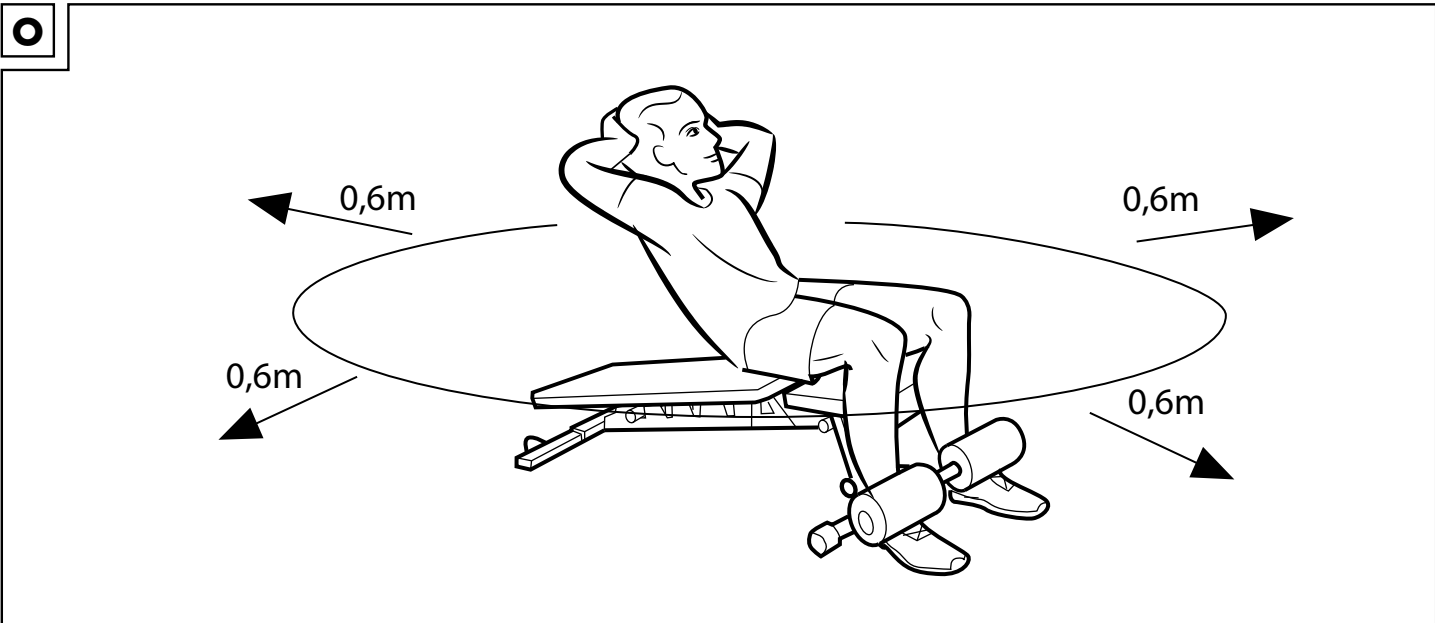
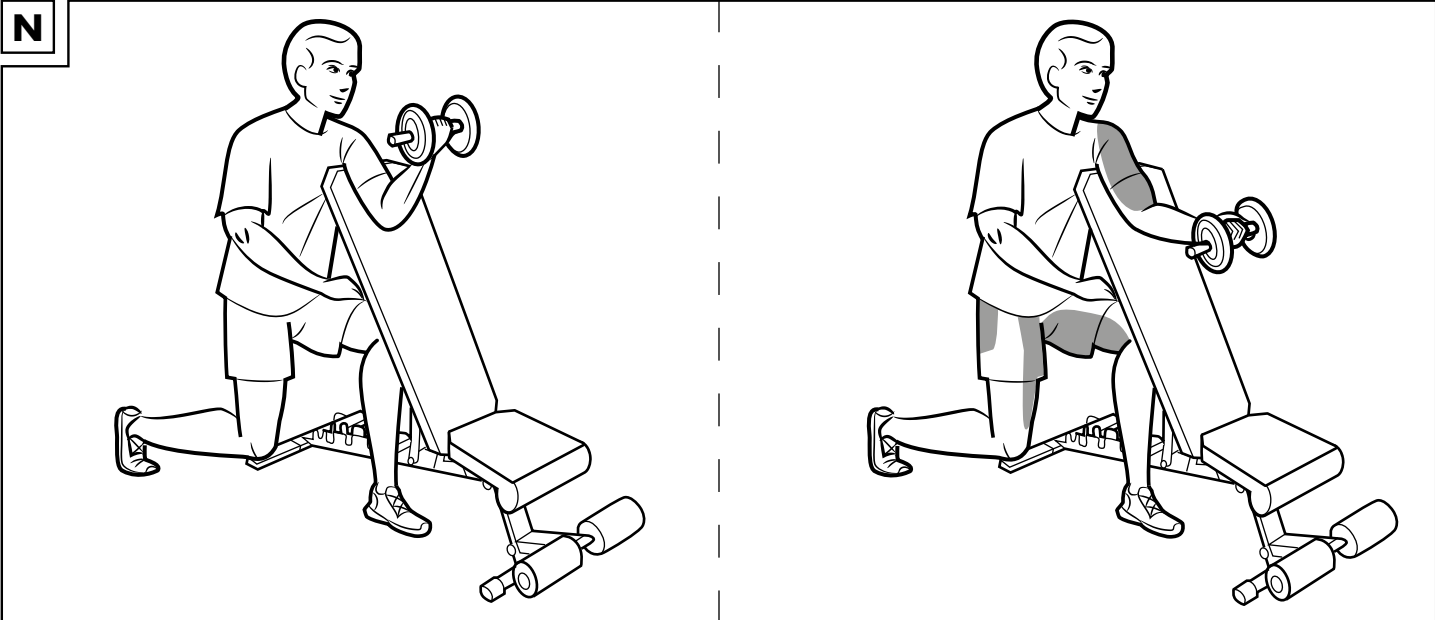


L



M





Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Trainingsbank, zerlegt (1-9)
- 2 x Abdeckkappe, M10 (10)
- 2 x Abdeckkappe, M8 (11)
- 2 x Schraube, M10 x 55 mm (12)
- 2 x Schraube, M8 x 50 mm (13)
- 2 x Schraube, M10 x 20 mm (14)
- 8 x Schraube, M8 x 16 mm (15)
- 4 x Unterlegscheibe, M10 (16)
- 2 x Unterlegscheibe, M8 (17)
- 2 x Schraubenmutter, M10 (18)
- 2 x Schraubenmutter, M8 (19)
- 2 x Schraubenschlüssel (20)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

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



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



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2022

ISO 20957-1 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Verwendete Symbole und Signalwörter



Allgemeines Warnzeichen, dient der Kennzeichnung von Gefahren und Gefährdungen (z. B. Lebens-, Verletzungs- oder Quetschgefahren).



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Gebotszeichen, weist jeden Benutzer darauf hin, die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen und für alle Benutzer stets zur Verfügung zu stellen.

WARNUNG Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

ACHTUNG Das Signalwort bezeichnet mögliche Risiken von Sachschäden.

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor Gebrauch die Sicherheitshinweise und die Gebrauchsanweisung! Versäumnisse bei der Einhaltung können zu schweren Verletzungen führen. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus. Entfernen Sie keine Typen- oder Hinweisschilder.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.



Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei unsachgemäßem Training oder zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. O).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.

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 Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollten z. B. die Polster oder die Sicherungsstifte Beschädigungen zeigen, verwenden Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Fixieren oder verschrauben Sie das Gerät NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Gerät verursachen.
- Ziehen Sie die Schraubenmutter und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Artikel erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie den Artikel regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden. Überprüfen Sie regelmäßig die Schraubverbindungen.

Montage

WARNUNG Lebensgefahr!

Der Artikel und das Verpackungsmaterial sind kein Kinderspielzeug!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial oder mit Kleinteilen des Artikels. Es besteht Erstickungsgefahr!

Vorsicht Verletzungsgefahr!

Unaufmerksamkeit und unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen.

- Achten Sie beim Auf- und Abbau auf Ihre Hände und Finger. Es besteht Quetschgefahr.

Achtung Gefahr von Sachschäden!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

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

Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.

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

Demontage

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

Verwendung

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

Sitzpolster und Fußrolle einstellen (Abb. E)

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

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

Rückenlehne einstellen (Abb. F)

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie die verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

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

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann durch Einstellen des Artikels individuell gestaltet werden. Zur Verdeutlichung sind die Winkel (ausgenommen -15°) auf dem Artikel aufgedruckt.

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

Rumpf heben (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

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

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich nach oben. Der Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
- Bleiben Sie kurz in der Position und senken Sie anschließend den Oberkörper wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

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

Negativ Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen -15° -Winkel und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
- Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an und bringen Sie die Hanteln gleichzeitig mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf einer Linie mit der Brust, in dem Sie die Ellenbogen strecken.
- Halten Sie die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Flaches Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße hinter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
- Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an und strecken Sie die Ellenbogen, um die Hanteln mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf Schulterhöhe zu heben.
- Halten Sie kurz die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Einarmiges Rudern auf der Bank (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Schulter, Rücken

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Begeben Sie sich in 4-Füßler Position auf den Artikel.

- Stellen Sie den linken Fuß neben den Artikel.
- Greifen Sie die Hantel mit der rechten Hand mit dem Handrücken nach außen zeigend.
- Lassen Sie den Arm rechts neben dem Artikel hängen.
- Die rechte Schulter ist leicht abgesenkt, während die linke stabil stützt, indem Sie das Schulterblatt nach hinten unten schieben.
- Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
- Bringen Sie mit der Ausatmung die Kurzhantel Richtung rechte Schulter, indem Sie den Ellenbogen beugen und nah am Körper nach oben, am Rücken vorbeiführen.
- Kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Tauschen Sie die Position des rechten und linken Arms/Beins und wiederholen Sie die Übung jeweils 6-mal in 4 Übungsdurchgängen pro Seite. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

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

Armbeuge im Sitzen (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80° -Winkel.
- Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhantel mit dem Handrücken nach außen zeigend. Die Arme sind gestreckt und neben dem Körper.
- Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an und beugen Sie die Ellenbogen gleichzeitig mit der Ausatmung bis zum Anschlag.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

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

80° Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80° -Winkel.
- Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhanteln mit dem Handrücken nach hinten zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
- Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an, strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln parallel zu den Unterschenkeln über den Kopf.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Armbeugen (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80° -Winkel.
- Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn auf das Untergestell.
- Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken zur Seite zeigend. Der Ellenbogen ist gestreckt.
- Beugen Sie sich leicht mit dem Oberkörper nach vorn und greifen mit der linken Hand das obere Ende der Rückenlehne.
- Spannen Sie die Armmuskulatur an und beugen Sie mit der Ausatmung den Ellenbogen bis der Arm einen rechten Winkel erreicht.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wechseln Sie die Schrittstellung und den Arm und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 5 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

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

Bizeps-Curl mit Kurzhantel (Abb. N)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80° -Winkel.
- Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn.
- Halten Sie die Kurzhantel mit der linken Hand, mit dem Handrücken nach unten zeigend.
- Machen Sie einen Ausfallschritt und gehen in die Hocke. Der linke Arm liegt auf der Rückenlehne.
- Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an, drücken Sie den Oberarm auf die Rückenlehne und beugen Sie den Ellenbogen, sodass sich der Unterarm im 45° -Winkel auf der Rückenlehne befindet.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

- 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 die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

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

Hinweise zur Entsorgung



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 497568_2204

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

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

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

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

Package contents (Fig. A)

1 x weight bench, disassembled (1-9)
2 x cover cap, M10 (10)
2 x cover cap, M8 (11)
2 x screw, M10 x 55mm (12)
2 x screw, M8 x 50mm (13)
2 x screw, M10 x 20mm (14)
8 x screw, M8 x 16mm (15)
4 x washer, M10 (16)
2 x washer, M8 (17)
2 x nut, M10 (18)
2 x nut, M8 (19)
2 x spanner (20)
1 x instructions for use
1 x quick guide

Technical data

Length below: 1100mm,
Length of feet: 370mm
Height to cushion: 350mm
Total cushion length: 1250mm
Width of cushion: 300mm (widest point)
Dimensions of bench: approx.
1280 x 300 x 400mm
(L x W x H)
Foot roll: 105 x 450mm (Ø x L)
Weight: 19kg



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



Date of manufacture (month/year):
08/2022

ISO 20957-1 Class: H

Scope of application: home use

Symbols and signal words used



General caution sign, serves to identify dangers and hazards (e.g. risks to life, danger of injury or crushing).



Danger of crushed fingers!



Mandatory symbol, instructs each user to carefully read through the instructions for use before use and to always make them available for all users.

WARNING This signal word indicates a hazard with a high risk level, which, if not avoided, can result in death or serious injury.

CAUTION This signal word indicates a hazard with a low risk level, which, if not avoided, can result in minor or moderate injury.

ATTENTION This signal word indicates possible risks of damage to property.

Intended use

This product was designed to train targeted muscle areas with barbells or dumbbells (not included in the package contents). The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.

Safety information

Read the safety information and instructions for use before use!

Failure to adhere to these may result in severe injury. When passing the product on to third parties, please hand over all accompanying documents. Do not remove any model or information signs.



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury for children!

- Children must not be allowed play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.



Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- The product is not a toy or a climbing apparatus! Make sure that people, especially children, and animals do not climb on the product or pull themselves up on it.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product any more if it is damaged.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- Use only original replacement parts.

- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be installed by an adult. Be sure to use the product only after it has been completely assembled.
- Place the product only on a level, non-slip surface.
- This product is constructed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not use the product near steps or landings.
- Do not use the product as a climbing aid or in place of a ladder.
- To avoid injury, never carry the product by yourself up or down stairs or over other obstacles.



Risk of injury when training!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Exercising incorrectly or overexertion can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. O).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.



Dangers due to wear and tear!

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product before each use for damage or wear. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. If, for instance, the cushion or the locking pin show signs of damage, do not use the product any longer.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Check the product regularly for damage or deterioration. Do not use the product any more if it is damaged.
- Do NOT permanently screw or fasten the product to the floor. Non-compliance can cause considerable damage to the device.
- Tighten the nuts and screws regularly.
- Ensure that defective parts, e.g. connecting parts, are replaced immediately and by a specialist only. Only use the product again once all defective parts have been replaced.

- Check the product regularly for visible signs of wear and damage. Check the screwed connections regularly.

Assembly



WARNING Life-threatening hazard!

The product and its packaging materials are not toys!

- Never leave children unattended with the packaging materials or with small parts of the product. There is a risk of suffocation!



Caution Risk of injury!

Incorrect and inattentive handling of the product may cause injuries.

- Mind your fingers when assembling and disassembling the product. There is a risk of crushing.



Attention Risk of property damage!

Incorrect handling of the product may cause property damage.

- Take care with floors that are susceptible to damage! Use a mat to protect the floor.

The product should be assembled by two people.

Assemble the product as shown in figures B to E.

Disassembly

Proceed in the reverse order to disassemble the product.

Use

We recommend placing a towel on the product before exercising. The product can be adjusted to several positions.

Adjusting the seat cushion and foot roll (Fig. E)

The seat cushion (3) and the foot roll (2) have two adjustable positions:

1. Pull out the fastening pin (9).
2. Adjust the seat cushion or foot roll to the desired height.
3. Insert the fastening pin into the fastening hole of the seat cushion or foot roll.
4. Make sure that the fastening pin is firmly secured.

Adjust backrest (Fig. F)

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

1. Raise the upper end of the backrest until you have reached the desired angle of inclination.
2. Lift up the fastening rod (1a) and put it on the recess (1b) to set the desired angle of inclination.
3. Make sure that the backrest is firmly secured.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.

- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

- Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.
- Pay attention to the following fundamentals:
- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

The product not only exercises your legs and buttock muscles, but also your coordination as well as your circulatory system. Involuntary or deliberate arm movements also exercise the arm and abdominal muscles.

Below are a selection of possible exercises.

Note: you can customise your exercises by adjusting the product. For clarity, the angles (except -15°) are printed on the product.

The dumbbells described in the exercises are not included in the package contents.

Core lift (Fig. G)

Muscles used: stomach

Sequence

1. Set the backrest to a -15° angle and lie on the product in the supine position.
2. Place your hands behind your head with your palms facing upwards.
3. Clamp your feet under the foot roll.
4. Tense your abdominal muscles and lift your upper body upwards as far as possible while exhaling. Your throat is aligned with your spine and your shoulders stay down.
5. Hold this position for a short time and then lower your upper body again.
6. Repeat the exercise ten times in three sets. Take an approx. 60-second break between sets.

Important: maintain upper body tension during the exercise.

Negative bench press with dumbbell (Fig. H)

Muscles used: chest, arm

Sequence

1. Set the backrest to a -15° angle and lie on the product in the supine position.
2. Clamp your feet under the foot roll.
3. Hold the dumbbell with the back of your hand pointing towards the head. Your elbows are spread 45° from your body below the lying surface and bent. The dumbbells are at chest level.
4. Tense your chest, abdominal and arm muscles and, while exhaling, simultaneously bring the dumbbells vertically upwards in line with your chest by extending your elbows.
5. Hold the position and slowly return to the starting position.
6. Repeat the exercise seven times in four sets. Take an approx. 120-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise.

Flat bench press with dumbbell (Fig. I)

Muscles used: chest, arm

Sequence

1. Move the backrest to the horizontal position (0°). Lie on your back on the product.
2. Clamp your feet behind the foot roll.
3. Hold the dumbbell with the back of your hand pointing towards the head. Your elbows are spread 45° from your body below the lying surface and bent. The dumbbells are at chest level.
4. Tense your chest, abdominal and arm muscles and straighten the elbows to lift the dumbbells vertically upwards to shoulder height while exhaling.
5. Hold the position briefly and slowly return to the starting position.
6. Repeat the exercise seven times in four sets. Take an approx. 120-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise.

Single arm rowing on the bench (Fig. J)

Muscles used: upper arm, shoulder and back

Sequence

1. Move the backrest to the horizontal position (0°). Get on the product in four-footed position.
2. Place your left foot next to the product.
3. Grasp the dumbbell with your right hand, with the back of the hand facing out.
4. Let your arm hang to the right of the product.
5. Your right shoulder is slightly lowered while the left supports stably by pushing your shoulder blade down towards your back.
6. Tense your back and arm muscles.
7. While exhaling bring the dumbbell towards your right shoulder by bending your elbow and bringing it up close to your body, past your back.
8. Slowly return to the starting position.
9. Switch the position of the right and left arm/leg and repeat the exercise six times in four sets per side. Take an approx. 60-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your upper body straight.

Arm bend in sitting position (Fig. K)

Muscles used: shoulder, arm

Sequence

1. Move the backrest to an 80° angle.
2. Lie on your back on the backrest on the product.
3. Clamp your feet under the foot roll.
4. Hold the dumbbell with the back of your hand facing out. Your arms are stretched and beside the body.
5. Tense your chest and arm muscles and bend your elbows as much as possible at the same time while exhaling.
6. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
7. Repeat the exercise seven times in four sets. Take an approx. 90-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise and push your shoulder blades towards your buttocks.

80° bench press with dumbbell (Fig. L)

Muscles used: upper arm

Sequence

1. Move the backrest to an 80° angle.
2. Lie on your back on the backrest on the product.
3. Clamp your feet under the foot roll.
4. Hold the dumbbell with the back of your hand facing down. Your elbows are spread 45° from your body below the lying surface and bent. The dumbbells are at chest level.
5. Tense your chest and arm muscles, straighten your elbows and lift the dumbbells parallel to your lower legs above the head.
6. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
7. Repeat the exercise seven times in four sets. Take an approx. 120-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise.

Arm curls (Fig. M)

Muscles used: arm

Sequence

1. Move the backrest to an 80° angle.
2. Stand behind the product with your left leg forward on the base frame.
3. Hold the dumbbell with your right hand, with the back of the hand pointing to the side. Your elbow is extended.
4. Bend your upper body forward slightly and hold the top of the backrest with your left hand.
5. Tense your arm muscles and, while exhaling, bend your elbow until your arm reaches a right angle.
6. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
7. Change the standing position and the arm and repeat the exercise ten times in five sets. Take an approx. 90-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Push your shoulder blades towards your buttocks.

Bicep curl with dumbbell (Fig. N)

Muscles used: upper arm, thigh, buttock

Sequence

1. Move the backrest to an 80° angle.
2. Stand behind the product with your left leg forward.
3. Hold the dumbbell with your left hand, with the back of your hand facing down.
4. Do a lunge and squat down. Put your left arm on the backrest.
5. Tense your chest and arm muscles, press your upper arm on the backrest and bend your elbow so that the lower arm is at a 45° angle on the backrest.
6. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
7. Repeat the exercise seven times in four sets. Take an approx. 120-second break between sets.

Important: maintain body tension during the exercise.

Stretching

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

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

You will find two rollers at the base at the head end. Lift the base at the foot end and roll the product to store it when not in use.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the Assembly instructions were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.


IAN: 497568_2204

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

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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

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


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


Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 banc de musculation, démonté (1 - 9)
- 2 capuchons, M10 (10)
- 2 capuchons, M8 (11)
- 2 vis, M10 x 55 mm (12)
- 2 vis, M8 x 50 mm (13)
- 2 vis, M10 x 20 mm (14)
- 8 vis, M8 x 16 mm (15)
- 4 rondelles, M10 (16)
- 2 rondelles, M8 (17)
- 2 écrous, M10 (18)
- 2 écrous, M8 (19)
- 2 clés à écrous (20)
- 1 notice d'utilisation
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Longueur en bas : 1100 mm,
Longueur des pieds : 370 mm
Hauteur jusqu'au coussin : 350 mm
Longueur totale du coussin : 1250 mm
Largeur du coussin : 300 mm (partie la plus large)
Dimensions du banc :
env. 1 280 x 300 x 400 mm
(L x La x H)
Roulettes : 105 x 450 mm (Ø x L)
Poids : 19 kg


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


 Date de fabrication (mois/année) : 08/2022


ISO 20957-1 classe : H

Champ d'application : usage domestique

Pictogrammes et mots-clés utilisés

 Avertissement général, sert à signaler les dangers et les risques (par ex. risque de mort, de blessure ou d'écrasement).

 Risque d'écrasement des doigts !

 Signe d'obligation, indique que la notice d'utilisation doit être gardée à disposition de tous les utilisateurs et que ceux-ci doivent la lire attentivement avant l'utilisation.

AVERTISSEMENT Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque élevé qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

PRUDENCE Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure minime ou modérée.

ATTENTION Ce mot-clé désigne des risques potentiels de dommages matériels.

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu pour entraîner des zones musculaires ciblées à l'aide d'haltères longs ou courts (non compris dans l'étendue de la livraison). L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité

Lire la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant l'utilisation ! Le non-respect de cette recommandation peut entraîner des blessures graves. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation. Ne retirez pas les plaques signalétiques ou les étiquettes d'information.

Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.

Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.

Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que personne, en particulier les enfants, ne grimpe sur l'article ou ne s'y hisse, les animaux non plus.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 130 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article comme appui ou en remplacement d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'article seul au-dessus d'escaliers et de tout autre obstacle afin d'éviter de vous blesser.

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'entraînement inadapté, d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. O).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.

Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait régulièrement l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. Si, par exemple, le coussin ou les goupilles de sûreté sont endommagées, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'appareil.
- Resserrez régulièrement les écrous et les vis.
- Faites remplacer immédiatement et uniquement par un spécialiste les pièces défectueuses, par ex. les pièces de branchement. Ne réutilisez pas l'article tant que toutes les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées.
- Vérifiez régulièrement si l'article présente des signes visibles d'usure et de dommages. Vérifiez régulièrement les raccords vissés.

Montage

AVERTISSEMENT Danger de mort !

L'article et le matériel d'emballage ne sont pas des jouets pour enfants !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage ou avec des pièces de l'article. Il existe des dangers de suffocation !

Prudence Risque de blessure !

Une manipulation inattentive ou incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Faites attention à vos mains et vos doigts lors du montage et du démontage. Il y a un risque d'écrasement.

Attention Risque de dommages matériels !

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Attention aux sols fragiles ! Utilisez un support pour protéger le sol.

L'article doit être monté par deux personnes.

Assemblez l'article comme indiqué dans les figures B à E.

Démontage

Pour le démontage, procédez dans l'ordre inverse.

Utilisation

Avant l'entraînement, il est conseillé de placer une serviette sur l'article. L'article a plusieurs possibilités de réglages.

Réglage du coussin d'assise et des roulettes (fig. E)

Le coussin d'assise (3) et les roulettes (2) sont réglables de deux manières :

1. Retirez la goupille de fixation (9).
2. Réglez le coussin d'assise ou les roulettes à la hauteur souhaitée.
3. Insérez la goupille de fixation dans l'ouverture prévue à cet effet du coussin d'assise ou des roulettes.
4. Vérifiez la bonne fixation de la goupille de fixation.

Réglage du dossier (fig. F)

Le dossier (6) est réglable en sept positions, allant d'un angle de -15° , 0° , 15° , 30° , 45° , 60° à 80° :

1. Soulevez le haut du dossier jusqu'à ce que vous obteniez l'angle d'inclinaison souhaité.
2. Soulevez la barre de fixation (1a) et placez-la sur l'encoche (1b) pour fixer l'angle d'inclinaison souhaité.
3. Vérifiez la bonne fixation du dossier.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

Cet article vous permet d'entraîner non seulement les muscles de vos jambes et de vos fesses, mais aussi votre coordination et votre système cardiovasculaire. Les mouvements spontanés ou ciblés des bras entraînent également les muscles des bras et les muscles abdominaux. Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Remarque : l'entraînement peut être personnalisé en réglant l'article. Pour plus de visibilité, les angles (à l'exception de -15°) sont imprimés sur l'article.

Les haltères décrits dans les exercices sont non compris dans l'étendue de la livraison.

Soulevé du tronc (fig. G)

Muscles sollicités : abdomen

Déroulement

1. Réglez le dossier à un angle de -15° et allongez-vous sur le dos sur l'article.
2. Placez vos mains derrière la tête, paume vers le haut.
3. Coinchez les pieds sous les roulettes.
4. Contractez les muscles abdominaux et soulevez le haut du corps le plus haut possible en expirant. La nuque reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

- Maintenez cette position un petit moment, puis rabaissez le haut du corps.
- Répétez l'exercice 10 fois sur 3 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : faites attention à la tension du haut du corps pendant l'exercice.

Développé couché négatif avec haltères courts (fig. H)

Muscles sollicités : poitrine, bras

Déroulement

- Réglez le dossier à un angle de -15° et allongez-vous sur le dos sur l'article.
- Coincez les pieds sous les roulettes.
- Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers la tête. Les coudes sont écartés à un angle de 45° du corps et fléchis sous la surface de couchage. Les haltères se trouvent à la hauteur de la poitrine.
- Contractez les muscles de la poitrine, de l'abdomen et des bras et, pendant l'expiration, montez les haltères à la verticale, en les alignant avec la poitrine, en tendant les coudes.
- Maintenez la position et revenez lentement à la position de départ.
- Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

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

Développé couché à plat avec haltères courts (fig. I)

Muscles sollicités : poitrine, bras

Déroulement

- Placez le dossier en position horizontale (0°). Placez-vous sur le dos sur l'article.
- Coincez les pieds derrière les roulettes.
- Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers la tête. Les coudes sont écartés à un angle de 45° du corps et fléchis sous la surface de couchage. Les haltères se trouvent à la hauteur de la poitrine.
- Contractez les muscles de la poitrine, de l'abdomen et des bras et tendez les coudes pour soulever les haltères verticalement vers le haut, à hauteur des épaules, pendant l'expiration.
- Maintenez la position un court moment et revenez lentement à la position de départ.
- Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

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

Rameur à un bras sur le banc (fig. J)

Muscles sollicités : haut des bras, épaules, dos

Déroulement

- Placez le dossier en position horizontale (0°). Placez-vous en position à quatre pattes sur l'article.
- Placez votre pied gauche à côté de l'article.
- Saisissez l'haltère avec la main droite, le dos de la main tourné vers l'extérieur.
- Laissez pendre le bras à droite à côté de l'article.
- L'épaule droite est légèrement abaissée, tandis que la gauche soutient de manière stable en poussant l'omoplate vers l'arrière et le bas.

- Contractez les muscles du dos et du bras.
- Pendant l'expiration, amenez l'haltère court vers l'épaule droite en pliant le coude et en le faisant monter près du corps, le long du dos.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Inversez la position du bras/de la jambe droite et gauche et répétez l'exercice 6 fois en 4 séries de chaque côté. Après chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le haut du corps droit.

Flexion des bras en position assise (fig. K)

Muscles sollicités : épaules, bras

Déroulement

- Placez le dossier à un angle de 80°.
- Installez-vous sur l'article, le dos contre le dossier.
- Coincez les pieds sous les roulettes.
- Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers l'extérieur. Les bras sont tendus le long du corps.
- Contractez les muscles de la poitrine et des bras et, pendant l'expiration, fléchissez les coudes jusqu'à la limite.
- Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : faites attention à votre tension corporelle et poussez les omoplates vers les fessiers.

Développé couché à 80° avec haltères courts (fig. L)

Muscles sollicités : Haut des bras

Déroulement

- Placez le dossier à un angle de 80°.
- Installez-vous sur l'article, le dos contre le dossier.
- Coincez les pieds sous les roulettes.
- Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers l'arrière. Les coudes sont écartés à un angle de 45° du corps et fléchis sous la surface de couchage. Les haltères se trouvent à la hauteur de la poitrine.
- Contractez les muscles de la poitrine et des bras, tendez les coudes et soulevez les haltères au-dessus de la tête, parallèlement au bas des jambes.
- Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

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

Flexion des bras (fig. M)

Muscles sollicités : bras

Déroulement

- Placez le dossier à un angle de 80°.
- Mettez-vous en position de marche derrière l'article, la jambe gauche en avant sur le support.
- Saisissez l'haltère avec la main droite, le dos de la main tourné vers le côté. Le coude est tendu.

- Penchez-vous légèrement avec le haut du corps vers l'avant et saisissez le haut du dossier avec la main gauche.
- Contractez les muscles du bras et, pendant l'expiration, fléchissez le coude jusqu'à former un angle droit avec le bras.
- Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
- Inversez les jambes et les bras et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Poussez les omoplates vers les fessiers.

Curl des biceps avec haltère court (fig. N)

Muscles sollicités : haut des bras, cuisses et fessiers

Déroulement

- Placez le dossier à un angle de 80°.
- Mettez-vous en position de marche derrière l'article, la jambe gauche en avant.
- Tenez l'haltère court avec la main gauche, le dos de la main tourné vers le bas.
- Faites un pas en avant et accroupissez-vous. Le bras gauche est posé sur le dossier.
- Contractez les muscles de la poitrine et du bras, appuyez le haut du bras sur le dossier et fléchissez le coude de manière à ce que l'avant-bras soit fléchi à 45° sur le dossier.
- Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

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

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

- Tenez-vous dans une position détendue.
- À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
- Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Deux roulettes se trouvent à l'extrémité de la structure de base. Soulevez la structure de base au pied et faites rouler l'article pour le stocker lorsqu'il n'est pas utilisé.

Mise au rebut



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



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

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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

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

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède 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 : 497568_2204

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

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

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x trainingsbank, gedemonteerd (1 - 9)
- 2 x afdekkap, M10 (10)
- 2 x afdekkap, M8 (11)
- 2 x schroef, M10 x 55 mm (12)
- 2 x schroef, M8 x 50 mm (13)
- 2 x schroef, M10 x 20 mm (14)
- 8 x schroef, M8 x 16 mm (15)
- 4 x sluitring, M10 (16)
- 2 x sluitring, M8 (17)
- 2 x moer, M10 (18)
- 2 x moer, M8 (19)
- 2 x moersleutel (20)
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens

- Lengte beneden: 1100 mm,
- Lengte voeten: 370 mm
- Hoogte tot kussen: 350 mm
- Totale lengte kussen: 1250 mm
- Breedte kussen: 300 mm (breedste punt)
- Afmetingen bank: ca. 1280 x 300 x 400 mm (l x b x h)
- Voetrol: 105 x 450 mm (Ø x l)
- Gewicht: 19 kg



Maximale belasting (gewicht van de gebruiker 130 kg + gewichten 120 kg): 250 kg



Productiedatum (maand/jaar): 08/2022

ISO 20957-1 klasse: H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving

Gebruikte symbolen en signaalwoorden



Algemene waarschuwing, dient voor het markeren van gevaren en bedreigingen (bijv. levens-, letsel- of beknellingsgevaar).



Gevaar voor beknelling van vingers!



Gebod, wijst elke gebruiker erop dat deze voor gebruik de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door moet lezen en altijd aan alle gebruikers ter beschikking moet stellen.

WAARSCHUWING Dit signaalwoord duidt op groot gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot ernstig letsel of de dood.

PAS OP Dit signaalwoord duidt op beperkt gevaar dat, wanneer niet vermeden, kan leiden tot licht tot matig letsel.

LET OP Dit signaalwoord duidt op mogelijke risico's van materiële schade.

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld om met barbells of dumbbells (niet meegeleverd) spiergroepen gericht te trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.

Veiligheidstips

Lees voor gebruik de veiligheidstips en de gebruiksaanwijzing! Indien deze niet in acht worden genomen, kan dit ernstig letsel tot gevolg hebben. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft. Verwijder geen type- of aanwijzingsplaatjes.



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.



Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Zorg ervoor dat er geen personen, in het bijzonder kinderen, of dieren op het artikel klimmen of zich eraan omhoogtrekken.

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 130 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel niet als opstaphulp of vervanging van een ladder.
- Vervoer het artikel nooit alleen over trappen en andere obstakels om letsel te voorkomen.



Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij verkeerde training of te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. O).
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.



Gevaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Gebruik het artikel niet meer als bijv. de kussens of borgpennen beschadigingen vertonen.

- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Bevestig of schroef het apparaat NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken.
- Draai de schroeven en moeren regelmatig aan.
- Laat defecte onderdelen, bijv. verbindingselementen, onmiddellijk en alleen door een vakman vervangen. Gebruik het artikel pas weer als alle defecte onderdelen zijn vervangen.
- Controleer het artikel regelmatig op zichtbare tekenen van slijtage en schade. Controleer de schroefverbindingen regelmatig.

Montage



WAARSCHUWING Levensgevaar!

Het artikel en het verpakkingsmateriaal zijn geen kinderspeelgoed!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal of met onderdelen van het artikel. Er bestaat verstikkingsgevaar!



Pas op Kans op lichamelijk letsel!

Achteloos of onjuist gebruik van het artikel kan tot letsel leiden.

- Let bij de montage en demontage op uw handen en vingers. Er is kans op knelgevaar.



Waarschuwing Gevaar van materiële schade!

Onjuist gebruik van het artikel kan tot materiële schade leiden.

- Let op bij kwetsbare vloeren! Gebruik een mat om de vloer te beschermen.

Het artikel moet door twee personen worden opgebouwd.

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

Demontage

Om het artikel te demonteren, gaat u in omgekeerde volgorde te werk.

Gebruik

Wij raden aan om voor de training een handdoek op het artikel te leggen. Het artikel kan op meerdere standen worden ingesteld.

Zitkussen en voetrol instellen (afb. E)

Het zitkussen (3) en de voetrol (2) kunnen op twee standen worden ingesteld:

1. Trek de fixatiepien (9) eruit.
2. Stel het zitkussen of de voetrol op de gewenste hoogte in.
3. Steek de fixatiepien in de fixatieopening van het zitkussen of de voetrol.
4. Controleer of de fixatiepien goed vastzit.

Rugleuning instellen (afb. F)

De rugleuning (6) kan op zeven standen worden ingesteld, van een hoek van -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° tot een hoek van 80°:

1. Til het bovenste uiteinde van de rugleuning omhoog totdat u de gewenste hellingshoek hebt bereikt.
2. Til de fixatiestang (1a) omhoog en plaats deze op de uitsparing (1b) om de gewenste hellingshoek vast te zetten.
3. Controleer of de rugleuning goed vastzit.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

- Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.
- Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:
- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm de verschillende spiergroepen voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek de schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend de linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Met het artikel traint u niet alleen uw been- en bilspieren, maar ook uw coördinatie en het cardiovasculaire systeem. Daarnaast worden door de onwillekeurige of gerichte armbewegingen ook de arm- en buikspieren getraind. Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Aanwijzing: de training kan door het instellen van het artikel individueel worden aangepast. Ter verduidelijking zijn de hoeken (met uitzondering van die van -15°) op het artikel gedrukt.

De in de oefeningen beschreven dumbbells zijn niet meegeleverd.

Romp optillen (afb. G)

Spieren die worden belast: buik

Verloop

1. Stel de rugleuning op een hoek van -15° in en ga op uw rug op het artikel liggen.
2. Leg uw handen met de handpalm omhoog achter uw hoofd.
3. Klem uw voeten onder de voetrol.
4. Span uw buikspieren aan en til uw bovenlichaam tijdens het uitademen zo ver mogelijk omhoog. Houd uw hals in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
5. Houd deze positie kort vast en laat uw bovenlichaam vervolgens weer zakken.
6. Herhaal de oefening 10 keer in 3 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 60 seconden.

Belangrijk: let erop dat u het bovenlichaam gespannen houdt tijdens de oefening.

Negatief bankdrukken met dumbbells (afb. H)

Spieren die worden belast: borst, arm

Verloop

1. Zet de rugleuning op een hoek van -15° vast en ga op uw rug op het artikel liggen.

- Klem uw voeten onder de voetrol.
- Houd de dumbbells vast terwijl de handruggen naar het hoofd wijzen. De bovenarmen zijn zijwaarts gestrekt en bevinden zich onder het ligvlak waarbij ze een hoek van 45° met het lichaam vormen. De ellebogen zijn gebogen. De dumbbells bevinden zich ter hoogte van de borst.
- Span uw borst-, buik- en armspieren aan en breng de dumbbells tijdens het uitademen recht omhoog door de ellebogen te strekken. Houd de dumbbells hierbij op borsthoogte.
- Houd deze positie vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 7 keer in 4 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 120 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening.

Plat bankdrukken met dumbbells (afb. I)

Spieren die worden belast: borst, arm

Verloop

- Zet de rugleuning in de horizontale stand (0°). Ga op uw rug op het artikel liggen.
- Klem uw voeten achter de voetrol.
- Houd de dumbbells vast terwijl de handruggen naar het hoofd wijzen. De bovenarmen zijn zijwaarts gestrekt en bevinden zich onder het ligvlak waarbij ze een hoek van 45° met het lichaam vormen. De ellebogen zijn gebogen. De dumbbells bevinden zich ter hoogte van de borst.
- Span uw borst-, buik- en armspieren aan en strek de ellebogen om de dumbbells tijdens het uitademen recht op schouderhoogte omhoog te tillen.
- Houd deze positie kort vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 7 keer in 4 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 120 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening.

Op de bank met een arm roeien (afb. J)

Spieren die worden belast: bovenarm, schouder, rug

Verloop

- Zet de rugleuning in de horizontale stand (0°). Ga op uw handen en knieën op het artikel zitten.
- Zet uw linkervoet naast het artikel.
- Pak de dumbbell met de rechterhand vast terwijl de handrug naar buiten wijst.
- Laat uw arm rechts naast het artikel hangen.
- De rechterschouder is iets gezakt, terwijl de linkerschouder stabiel ondersteunt, doordat u het schouderblad naar achteren en beneden duwt.
- Span uw rug- en armspieren aan.
- Breng tijdens het uitademen de dumbbell naar uw rechterschouder door de elleboog te buigen en deze dicht bij het lichaam omhoog tot voorbij de rug te voeren.
- Keer langzaam terug naar de uitgangspositie.

- Verwissel de positie van de rechter- en linkerarm/-been en herhaal de oefening 6 keer in 4 reeksen per zijde. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 60 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en het bovenlichaam recht houdt tijdens de oefening.

Armbuigingen terwijl u zit (afb. K)

Spieren die worden belast: schouder, arm

Verloop

- Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
- Ga met uw rug naar de rugleuning op het artikel zitten.
- Klem uw voeten onder de voetrol.
- Houd de dumbbells vast terwijl de handruggen naar buiten wijzen. Uw armen zijn gestrekt en naast het lichaam.
- Span uw borst- en armspieren aan en buig tijdens het uitademen de ellebogen tot aan de aanslag.
- Houd deze positie kort vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 7 keer in 4 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening en duw de schouderbladen richting de billen.

80° bankdrukken met dumbbells (afb. L)

Spieren die worden belast: bovenarm

Verloop

- Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
- Ga met uw rug naar de rugleuning op het artikel zitten.
- Klem uw voeten onder de voetrol.
- Houd de dumbbells vast terwijl de handruggen naar achteren wijzen. De bovenarmen zijn zijwaarts gestrekt en bevinden zich onder het ligvlak waarbij ze een hoek van 45° met het lichaam vormen. De ellebogen zijn gebogen. De dumbbells bevinden zich ter hoogte van de borst.
- Span uw borst- en armspieren aan, strek uw ellebogen en til de dumbbells parallel aan de onderbenen omhoog tot boven uw hoofd.
- Houd deze positie kort vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 7 keer in 4 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 120 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening.

Armbuigingen (afb. M)

Spieren die worden belast: arm

Verloop

- Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
- Ga in de stappositie achter het artikel staan, met het linkerbeen naar voren op het frame.
- Houd de dumbbell met de rechterhand vast terwijl de handrug naar opzij wijst. Uw elleboog is gestrekt.
- Buig met uw bovenlichaam iets naar voren en pak met de linkerhand het de rugleuning aan de bovenkant vast.
- Span uw armspieren aan en buig tijdens het uitademen uw elleboog, totdat uw arm een rechte hoek bereikt.

- Houd deze positie kort vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.

- Wissel van been en arm en herhaal de oefening 10 keer in 5 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 90 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Duw uw schouderbladen richting de billen.

Biceps curl met dumbbell (afb. N)

Spieren die worden belast: bovenarm, bovenbeen, billen

Verloop

- Zet de rugleuning in een hoek van 80°.
- Ga in de stappositie achter het artikel staan, met het linkerbeen naar voren.
- Houd de dumbbell met de linkerhand vast terwijl de handrug naar beneden wijst.
- Maak een uitvalspas en ga gehurkt zitten. Uw linkerarm ligt op de rugleuning.
- Span uw borst- en armspieren aan, duw uw bovenarm op de rugleuning en buig uw elleboog, zodat de onderarm zich in een hoek van 45° ten opzichte van de rugleuning bevindt.
- Houd deze positie kort vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 7 keer in 4 reeksen. Neem tussen de reeksen een pauze van ca. 120 seconden.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

- Ga ontspannen staan.
- Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.
- Met deze oefening rekt u de beide zijden van de hals.

Armen en schouders

- Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
- Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
- Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
- Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

- Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
- Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
- Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat de bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam recht op.

Opslag, reiniging

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

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Aan het hoofdeinde van het onderstel bevinden zich twee wieltjes. Til het onderstel aan het voeteinde op en rol het artikel weg om het op te slaan, wanneer u het niet gebruikt.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de Montagehandleiding niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren.

De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen. Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons - naar onze keuze - voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

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

IAN: 497568_2204

- (BE)** Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be
- (NL)** Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x ławka treningowa, do samodzielnego montażu (1-9)
- 2 x pokrywa zabezpieczająca, M10 (10)
- 2 x pokrywa zabezpieczająca, M8 (11)
- 2 x śruba M10 x 55 mm (12)
- 2 x śruba M8 x 50 mm (13)
- 2 x śruba M10 x 20 mm (14)
- 8 x śruba M8 x 16 mm (15)
- 4 x podkładka M10 (16)
- 2 x podkładka M8 (17)
- 2 x nakrętka M10 (18)
- 2 x nakrętka M8 (19)
- 2 x klucz płaski (20)
- 1 x instrukcja użytkownika
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Długość na dole: 1100 mm,
Długość stojaków: 370 mm
Wysokość do wyściółki: 350 mm
Całkowita długość wyściółki: 1250 mm
Szerokość wyściółki: 300 mm (w najszerszym miejscu)
Wymiary ławki: ok. 1280 x 300 x 400 mm (dł. x szer. x wys.)
Rolka nożna: 105 x 450 mm (Ø x dł.)
Waga: 19 kg



Maksymalne obciążenie (waga użytkownika 130 kg + obciążniki 120 kg): 250 kg



Data produkcji (miesiąc/rok): 08/2022

ISO 20957-1 klasa: H

Obszar zastosowania: w warunkach domowych

Zastosowane symbole i hasła ostrzegawcze



OGÓLNY ZNAK OSTRZEGAWCZY, służy do identyfikacji zagrożeń i niebezpieczeństw (np. zagrożeń dla życia, obrażeń ciała lub niebezpieczeństw zgniecenia).



NIEBEZPIECZEŃSTWO ZMIĄDZIENIA PALCÓW!



OGÓLNY ZNAK NAKAZU, informuje każdego użytkownika o dokładnym zapoznaniu się z instrukcją użytkownika przed rozpoczęciem użytkowania oraz o konieczności jej stałego przechowywania w miejscu dostępnym dla wszystkich użytkowników.

OSTRZEŻENIE To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o wysokim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń.

OSTROŻNIE To hasło ostrzegawcze wskazuje na niebezpieczeństwo o niskim stopniu zagrożenia, które, jeśli się mu nie zapobiegnie, może spowodować lekkie lub umiarkowane obrażenia.

OSTRZEŻENIE To hasło ostrzegawcze wskazuje na możliwe ryzyko uszkodzenia mienia.

Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem

Niniejszy produkt jest przeznaczony do treningu ukierunkowanych obszarów mięśniowych ze sztangami lub hantlami (brak w zakresie dostawy). Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych. Produkt przeznaczony do użytkowania w pomieszczeniach.

Wskazówki bezpieczeństwa

Przed użyciem należy przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i instrukcję użytkowania! Niezastosowanie się do tego wymogu może prowadzić do poważnych obrażeń ciała. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu. Nie należy usuwać tabliczek znamionowych ani tabliczek informacyjnych.



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalaj, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia się.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Produkt nie służy do wspinania się ani zabawy! Upewnić się, że osoby, a zwłaszcza dzieci oraz zwierzęta nie wspinają się na produkt ani nie podciągają się na niego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem”.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Ustawiać produkt wyłącznie na równym i nieśliskim podłożu.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 130 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie należy używać produktu jako stopnia do wchodzenia lub zamiennika drabiny.
- Nie należy nigdy przenosić produktu samodzielnie po schodach i innych przeszkodach, aby uniknąć obrażeń.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Wykonywanie treningu w niewłaściwy sposób, zbyt duży wysiłek lub przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.

- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. O).
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem!

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczny trening na produkcie jest możliwy tylko wówczas, kiedy regularnie przeprowadza się jego kontrolę pod kątem uszkodzenia i zużycia. Nie korzystać z produktu w wypadku uszkodzenia np. wyściółki lub sworznia zabezpieczających.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- NIE przytwierdzać ani nie przykręcać urządzenia na stałe do podłoża. W przeciwnym razie urządzenie może zostać poważnie uszkodzone.
- Dokręcać regularnie nakrętki i śruby.
- Natychmiast zlecić specjalistę wymianę uszkodzonych części, np. elementów łączących. Nie używać produktu, dopóki wszystkie uszkodzone części nie zostaną wymienione.
- Regularnie sprawdzać produkt pod kątem widocznych śladów zużycia i uszkodzeń. Regularnie sprawdzać połączenia śrubowe.

Montaż

OSTRZEŻENIE **Zagrożenie życia!**

Produkt i jego opakowanie nie są zabawkami dla dzieci!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania lub małych części produktu bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia lub zadławienia!

Ostrożnie **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

- Nieuważne i niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować obrażenia.
- Podczas składania i rozkładania uważać na dłonie i palce. Ryzyko zgniecenia.

Ostrzeżenie **Niebezpieczeństwo szkód rzeczowych!**

Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może powodować szkody rzeczowe.

- Uwaga na delikatne podłogi! Użyć podkładki, aby zabezpieczyć podłogę.

Montaż produktu powinien być przeprowadzony przez dwie osoby.

Zmontować produkt zgodnie z rysunkami od B do E.

Demontaż

Aby rozmontować produkt, należy postępować w odwrotnej kolejności.

Użytkowanie

Zalecamy położenie ręcznika na produkt przed rozpoczęciem treningu. Produkt można wielokrotnie regulować.

Regulacja wyściółki siedziska i rolki nożnej (rys. E)

Wyściółka siedziska (3) i rolka nożna (2) są regulowane na dwóch poziomach:

1. Wyciągnąć sworzeń mocujący (9).
2. Wyregulować wyściółkę siedziska lub rolkę nożną do żądanej wysokości.
3. Włożyć sworzeń mocujący w otwór mocujący wyściółki siedziska lub rolki nożnej.
4. Sprawdzić, czy sworzeń mocujący jest dobrze osadzony.

Ustawianie oparcia (rys. F)

Oparcie (6) jest regulowane na siedmiu poziomach, od kąta -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° aż do 80°:

1. Podnieść górną część oparcia, aż do uzyskania żądanego kąta nachylenia.
2. Podnieść sworzeń mocujący (1a) i umieścić go na wgłębieniu (1b), aby ustawić żądany kąt nachylenia.
3. Sprawdzić, czy oparcie jest dobrze osadzone.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

- Stworzyć plan treningowy dostosowany do potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.
- Należy przestrzegać następujących zasad:
- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać poszczególne partie mięśni.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

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

Propozycje ćwiczeń

Przy użyciu tego produktu można trenować nie tylko swoje mięśnie brzucha i pośladków, ale również swoją koordynację i układ krążenia. Dodatkowo dzięki nieprzypadkowym lub zamierzonym ruchom rąk trenowane są również mięśnie rąk i brzucha. Poniżej prezentujemy wybrane możliwości ćwiczeń.

Wskazówka: trening można dostosować do własnych potrzeb poprzez regulację produktu. Dla lepszej czytelności, kąty (z wyjątkiem -15°) są nadrukowane na produkcie.

Hantle opisane w ćwiczeniach – brak w zakresie dostawy.

Unoszenie tułowia (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch

Przebieg

1. Ustawić oparcie pod kątem -15° i położyć się na produkcie na plecach.
2. Umieścić dłonie za głową, ustawiając ich powierzchnie na zewnątrz.
3. Zablokować stopy pod rolką nożną.
4. Napiąć mięśnie brzucha i podczas wydechu unieść górną część ciała jak najbardziej w górę. Szyja powinna pozostać przy tym w jednej linii z kręgosłupem, a ramiona być na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, po czym ponownie opuścić górną część ciała.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 3 seriach. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 60-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie górnej części ciała.

Negatywne wyciskanie na ławce z hantlem (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa, ręka

Przebieg

1. Ustawić oparcie pod kątem -15° i położyć się na produkcie na plecach.
2. Zablokować stopy pod rolką nożną.
3. Trzymać hantle grzbietem dłoni skierowanym w stronę głowy. Łokcie trzymać rozłożone pod kątem 45° od ciała poniżej części dożenia i zgięte. Hantle powinny znajdować się na wysokości klatki piersiowej.
4. Napiąć mięśnie klatki piersiowej, brzucha i ramion i jednocześnie, wraz z wydechem przenieść hantle pionowo do góry, w jednej linii z klatką piersiową, wysuwając jednocześnie łokcie na zewnątrz.
5. Utrzymać pozycję i powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 7 razy w 4 seriach. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 120-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała.

Płaskie wyciskanie na ławce z hantlem (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa, ręka

Przebieg

1. Ustawić oparcie w pozycji poziomej (0°). Położyć się na produkcie w pozycji na plecach.
2. Zaciśnąć stopy za rolką nożną.
3. Trzymać hantle grzbietem dłoni skierowanym w stronę głowy. Łokcie trzymać rozłożone pod kątem 45° od ciała poniżej części dożenia i zgięte. Hantle powinny znajdować się na wysokości klatki piersiowej.
4. Napiąć mięśnie klatki piersiowej, brzucha i ramion oraz wyprostować łokcie i wraz z wydechem unieść hantle pionowo w górę na wysokość ramion.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję i powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 7 razy w 4 seriach. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 120-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała.

Wiosłowanie jednorącz na ławce (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: górna część ramion, ramiona, plecy

Przebieg

1. Ustawić oparcie w pozycji poziomej (0°). Wejść na produkt w pozycji kłku podparte-go.
2. Postawić lewą stopę obok produktu.
3. Chwycić hantel prawą ręką, grzbietem dłoni skierowanym na zewnątrz.
4. Ramię powinno zwiisać po prawej stronie produktu.
5. Prawy bark powinien być lekko opuszczony, natomiast lewy pozostawać stabilnie podparty, podczas gdy łopátka powinna być spychana w dół i do tyłu.
6. Napiąć mięśnie pleców i ramion.
7. Wraz z wydechem przenieść hantel w kierunku prawego barku, uginając łokieć i zbliżając go do ciała oraz mijając plecy.
8. Powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
9. Zmienić pozycję prawej i lewej ręki/nogi i powtórzyć ćwiczenie 6 razy w 4 seriach ćwiczeń na każdą stronę. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 60-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała i utrzymywać górną część ciała wyprostowaną.

Zginanie ramion w pozycji siedzącej (rys. K)

Oddziaływanie na mięśnie: ramię, ręka

Przebieg

1. Ustawić oparcie w pozycji pod kątem 80° .
2. Usiąść na produkcie plecami do oparcia.
3. Zablokować stopy pod rolką nożną.
4. Trzymać hantle grzbietem dłoni skierowanym na zewnątrz. Ramiona powinny być wyciągnięte po bokach ciała.
5. Napiąć mięśnie klatki piersiowej i ramion oraz zgiąć łokcie do oporu wraz z wydechem.
6. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 7 razy w 4 seriach. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała i wypchnąć łopátki w kierunku pośladków.

Wyciskanie na ławce 80° z hantlem (rys. L)

Oddziaływanie na mięśnie: górna część ramion

Przebieg

1. Ustawić oparcie w pozycji pod kątem 80° .
2. Usiąść na produkcie plecami do oparcia.
3. Zablokować stopy pod rolką nożną.
4. Trzymać hantle grzbietem dłoni skierowanym do tyłu. Łokcie trzymać rozłożone pod kątem 45° od ciała poniżej części dożenia i zgięte. Hantle powinny znajdować się na wysokości klatki piersiowej.
5. Napiąć mięśnie klatki piersiowej i ramion, wyprostować łokcie i unieść hantle nad głowę równoległe do dolnych partii nóg.

6. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.

7. Powtórzyć ćwiczenie 7 razy w 4 seriach.

Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 120-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała.

Zgięcia ramion (rys. M)

Oddziaływanie na mięśnie: ramię

Przebieg

1. Ustawić oparcie w pozycji pod kątem 80° .
2. Stanąć w pozycji chodu za produktem, z lewą nogą wysuniętą do przodu na ramie nośnej.
3. Trzymać hantel prawą ręką, grzbietem dłoni skierowanym w bok. Łokieć jest wyprostowany.
4. Pochylić lekko do przodu górną część ciała i chwycić lewą ręką górny koniec oparcia.
5. Napiąć mięśnie ramion i wraz z wydechem zgiąć łokieć, aż ramię osiągnie kąt prosty.
6. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Zmienić pozycję chodu oraz ramię i powtórzyć ćwiczenie 10 razy w 5 seriach. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 90-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Ściągnąć łopátki w kierunku pośladków.

Napinanie bicepsa z hantlem (rys. N)

Oddziaływanie na mięśnie: górna część ramion, uda, pośladki

Przebieg

1. Ustawić oparcie w pozycji pod kątem 80° .
2. Stanąć w pozycji chodu za produktem, z lewą nogą wysuniętą do przodu.
3. Trzymać hantel lewą ręką, grzbietem dłoni skierowanym w dół.
4. Wykonać wykrok i kucnąć. Lewe ramię oprzeć o oparcie.
5. Napiąć mięśnie klatki piersiowej i ramion, docisnąć górną część ramienia do oparcia i zgiąć łokieć tak, aby dolna część ramienia znalazła się na oparciu pod kątem 45° .
6. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas, a następnie powoli wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 7 razy w 4 seriach. Pomiedzy seriami należy zrobić ok. 120-sekundową przerwę.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15-30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Mięśnie nóg

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

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

Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Na podstawie znajdują się dwa kółka po stronie czołowej. Podnieść podstawę i złożyć produkt w celu przechowywania, gdy nie jest używany.

Uwagi odnośnie recyklingu



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



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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania.

Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przetłaczniaków, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

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


Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 497568_2204

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

Srdčně blahopřejeme! Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznáme s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtěte následující návod k použití.


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


Obsah balení (obr. A)

- 1 x cvičební lavice, rozložená (1–9)
- 2 x krytka, M10 (10)
- 2 x krytka, M8 (11)
- 2 x šroub, M10 x 55 mm (12)
- 2 x šroub, M8 x 50 mm (13)
- 2 x šroub, M10 x 20 mm (14)
- 8 x šroub, M8 x 16 mm (15)
- 4 x podložka, M10 (16)
- 2 x podložka, M8 (17)
- 2 x šroubová matice, M10 (18)
- 2 x šroubová matice, M8 (19)
- 2 x klíč na šrouby (20)
- 1 x návod k použití
- 1 x stručný návod

Technické údaje

- Délka dole: 1100 mm,
- Délka nožek: 370 mm
- Výška k polstrování: 350 mm
- Délka polstrování celkem: 1250 mm
- Šířka polstrování: 300 mm (nejširší místo)
- Rozměry lavice: cca 1280 x 300 x 400 mm (D x Š x V)
- Nožní válec: 105 x 450 mm (Ø x D)
- Hmotnost: 19 kg

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

 Datum výroby (měsíc/rok): 08/2022

ISO 20957-1 Třída: H

Oblast použití: Domácí použití

Použité symboly a signální slova



Všeobecný výstražný symbol, slouží k označení nebezpečí a ohrožení (např. ohrožení života, riziko poranění nebo pohmoždění).



Nebezpečí pohmoždění prstů!



Příkazový symbol upozorňuje každého uživatele na to, aby se před použitím pečlivě přečetl návod k použití a všem uživatelům jej vždy dal k dispozici.

VÝSTRAHA Signální slovo označuje ohrožení vysokého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek smrt nebo závažné poranění.

UPOZORNĚNÍ Signální slovo označuje ohrožení nízkého stupně, které, pokud se ho nelze vyvarovat, může mít za následek mírně nebo středně závažné poranění.

POZOR Signální slovo označuje možné nebezpečí věcných škod.

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut za účelem posilování cílených svalových skupin s pomocí obouručních nebo jednoručních činek (nejsou součástí obsahu balení). Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny

Před použitím si přečtěte bezpečnostní pokyny a návod k použití! Opomenutí jejich dodržování může vést k závažným poraněním. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci. Neodstraňujte žádné typové štítky nebo štítky s upozorněními.

Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí zalknutí. Nebezpečí udušení.

Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhybejte se situacím a jednání, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchován mimo dosah dětí.

Nebezpečí poranění!

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí se s přístrojem hrát.
- Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Zajistěte, aby osoby, především děti, a zvířata na výrobek nelezly nebo se na něj nevytahovali.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Výrobek použijte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Používejte pouze originální náhradní díly.

- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Postavte výrobek na rovný a protiskluzový podklad.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 130 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínek.
- Nepoužívejte tento výrobek jako pomůcku k výstupu nebo žebřík.
- Nikdy výrobek nepřeppravujte sami po schodech nebo přes jiné překážky, abyste zabránili zranění.

Nebezpečí poranění při cvičení!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě neodborného cvičení nebo nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavy okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. O).
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku lze zaručit jen jeho pravidelnou kontrolou případných poškození a opotřebení. Pokud např. zjistíte poškození polstrování nebo pojistných kolíků, přestaňte výrobek používat.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Stroj trvale **NEPŘIPEVNŮJTE** ani **NEŠROUBUJTE** k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.
- Pravidelně dotahujte šroubové matice a šrouby.

- Vadné díly, např. spojovací části, nechejte okamžitě vyměnit odborníkem. Výrobek opět používejte až tehdy, když byly vyměněny všechny vadné díly.
- Pravidelně kontrolujte viditelné známky opotřebení a poškození výrobku. Pravidelně kontrolujte šroubové spoje.

Montáž

VÝSTRAHA **Nebezpečí ohrožení života!**

Výrobek a balicí materiál nejsou hračky!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem nebo s drobnými díly výrobku. Nebezpečí zalknutí! Nebezpečí udušení!

Upozornění **Nebezpečí poranění!**

Neopatrné a nesprávné nakládání s výrobkem může mít za následek poranění.

- Při montáži a demontáži si dávejte pozor na ruce a na prsty. Hrozí nebezpečí pohmoždění.

Upozornění **Nebezpečí věcných škod!**

Nesprávné nakládání s výrobkem může vést k věcným škodám.

- Pozor na choulostivé podlahy! Použijte podložku na ochranu podlahy.

Montáž výrobku by měly provádět dvě osoby.

Sestavte výrobek tak, jak je znázorněno na obrázcích B až E.

Demontáž

Při demontáži výrobku postupujte v opačném pořadí.

Použití

Doporučujeme položit před cvičením položit na výrobek ručník. Výrobek je různě nastavitelný.

Nastavení sedáku a nožního válce (obr. E)

Sedák (3) a nožní válec (2) lze nastavit do dvou poloh:

1. Vytáhněte fixační kolík (9).
2. Nastavte sedák nebo nožní válec do požadované výšky.
3. Zasuňte fixační kolík do fixačního otvoru sedáku, resp. nožního válce.
4. Zkontrolujte pevné usazení fixačního kolíku.

Nastavení opěrky (obr. F)

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

1. Zvedněte horní konec opěradla nahoru, až dosáhnete požadovaného úhlu náklonu.
2. Zvedněte fixační tyč (1a) nahoru a zasuňte ji do otvoru (1b), čímž zajistíte požadovaný úhel náklonu.
3. Zkontrolujte pevné usazení opěrky.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

- Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.
- Při tom dbejte na tyto zásady:
- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou cvičební jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé cvičební jednotce protáhnout.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Niže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevěte prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena směrem k uším a nechte je zase klesnout.
4. Střídavě levou a pravou paži dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedněte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

S výrobkem nejen posilujete svaly na nohou a hýžděové svaly, ale rovněž procvičujete koordinaci a posilujete oběhový systém. Bezděčným nebo cíleným pohybem rukou navíc posilujete i svaly rukou a břišní svaly.

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Upozornění: Cvičení lze individuálně přizpůsobit nastavením výrobku. Pro objasnění jsou úhly (s výjimkou -15°) natištěné na výrobku.

Činky popsané u cviků nejsou součástí obsahu balení.

Zvedání trupu (obr. G)

Posilované svalstvo: Břicho

Průběh

1. Nastavte opěrku na úhel -15° a lehněte si zády na výrobek.
2. Ruce si dejte dlaněmi za hlavu.
3. Zavlékněte nohy pod nožní válec.
4. Napněte břišní svaly a zvedejte trup s výdechem co nejvíce nahoru. Krk zůstává v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. V této poloze chvíli zůstaňte a potom trupem zase klesejte dolů.
6. Cvičení opakujte 10krát ve 3 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 60 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí trupu.

Negativ Bench Press s jednoruční činkou (obr. H)

Posilované svalstvo: Hrudní, paže

Průběh

1. Nastavte opěrku na úhel -15° a lehněte si zády na výrobek.
2. Zavlékněte nohy pod nožní válec.
3. Držte jednoruční činku tak, aby hřbet vaší ruky směřoval k hlavě. Lokty jsou pod lehací plochou ohnuté a odklání se od těla pod úhlem 45°. Činky jsou ve výšce hrudníku.
4. Napněte svaly hrudníku, břicha a paží a ved' te činky současně s výdechem kolmo nahoru do jedné linie s hrudníkem, přitom napněte lokty.
5. Chvíli v této poloze vydržte a poté se pomalu vracete zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 7krát ve 4 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 120 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla.

Ploché Bench Press s jednoruční činkou (obr. I)

Posilované svalstvo: Hrudní, paže

Průběh

1. Nastavte opěrku do vodorovné polohy (0°). Lehněte si zády na výrobek.
2. Zavlékněte nohy za nožní válec.
3. Držte jednoruční činku tak, aby hřbet vaší ruky směřoval k hlavě. Lokty jsou pod lehací plochou ohnuté a odklání se od těla pod úhlem 45°. Činky jsou ve výšce hrudníku.
4. Napněte svaly hrudníku, břicha a paží a napněte lokty. S výdechem zvedejte činky kolmo nahoru do výšky ramen.
5. Krátkou chvíli v této poloze vydržte a poté se pomalu vracete zpět do výchozí polohy.

6. Cvičení opakujte 7krát ve 4 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 120 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla.

Jednoruční veslování na lavici (obr. J)

Posilované svalstvo: Nadloktí, rameno, záda

Průběh

1. Nastavte opěrku do vodorovné polohy (0°). Jděte v poloze na všech 4 na výrobek.
2. Postavte levou nohu vedle výrobku.
3. Uchopte činku pravou rukou, hřbet ruky směřuje vně.
4. Paži nechte viset vpravo vedle výrobku.
5. Pravé rameno je lehce snížené, zatímco levé udržuje stabilitu tím, že lopatku posunete dozadu a dolů.
6. Napněte svaly zad a paží.
7. S výdechem vedte jednoruční činku směrem k pravému rameni tím, že ohnete loket a činku vedete blízko u těla nahoru podél zad.
8. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
9. Vyměňte polohu pravé a levé paže/nohy a cvičení opakujte vždy 6krát ve 4 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 60 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla a udržujte trup rovný.

Bicepsy v sedě (obr. K)

Posilované svalstvo: Rameno, paže

Průběh

1. Nastavte opěrku na úhel 80°.
2. Posadte se na výrobek zády k opěrce.
3. Zavlékněte nohy pod nožní válec.
4. Drže jednoruční činku tak, aby hřbet vaší ruky směřoval vně. Paže jsou napnuté vedle těla.
5. Napněte svaly hrudníku a paží a současně s výdechem ohýbejte lokty až k dorazu.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 7krát ve 4 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla a ved'te lopatky směrem k hýždím.

80° Bench Press s jednoruční činkou (obr. L)

Posilované svalstvo: Nadloktí

Průběh

1. Nastavte opěrku na úhel 80°.
2. Posadte se na výrobek zády k opěrce.
3. Zavlékněte nohy pod nožní válec.
4. Drže jednoruční činku tak, aby hřbet vaší ruky směřoval dozadu. Lokty jsou pod lehací plochou ohnuté a odklání se od těla pod úhlem 45°. Činky jsou ve výšce hrudníku.
5. Napněte svaly hrudníku a paží, napněte lokty a zvedněte činku paralelně k lýtku nad hlavu.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 7krát ve 4 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 120 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla.

Bicepsy (obr. M)

Posilované svalstvo: Paže

Průběh

1. Nastavte opěrku na úhel 80°.
2. Postavte se do krokové polohy za výrobek, levá noha je vpředu na podstavci.
3. Držte činku pravou rukou, hřbet ruky směřuje ke straně. Loket je napnutý.
4. Ohněte se trupem lehce dopředu a levou rukou uchopte horní konec opěradla.
5. Napněte svaly paží a s výdechem ohýbejte loket, až paže dosáhne pravého úhlu.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Vyměňte polohu kroku a paží a opakujte cvičení 10krát v 5 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 90 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Lopatky tlačte směrem k hýždím.

Bicepsový zdvih s jednoruční činkou (obr. N)

Posilované svalstvo: Nadloktí, stehna, hýždě

Průběh

1. Nastavte opěrku na úhel 80°.
2. Postavte se do krokové polohy za výrobek, levá noha je vpředu.
3. Drže jednoruční činku levou rukou tak, aby hřbet ruky směřoval dolů.
4. Udělejte výpad a jděte do dřepu. Levá paže je položena na opěrce.
5. Napněte svaly hrudníku a paží, trup zatlačte na opěrku a ohněte loket tak, aby se předloktí nacházelo na opěrce pod úhlem 45°.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 7krát ve 4 sériích. Mezi sériemi si udělejte přestávku v délce cca 120 sekund.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.
3. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídáte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Na horní straně se nacházejí na podstavci dvě kolečka. Zvedněte podstavec za spodní stranu a výrobek odkoulejte k uložení, pokud jej nepoužíváte.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.

O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.

Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 497568_2204



Servis Česko
Tel.: 800 143 873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x tréningová lavica, rozložená (1 - 9)
- 2 x kryt, M10 (10)
- 2 x kryt, M8 (11)
- 2 x skrutka, M10 x 55 mm (12)
- 2 x skrutka, M8 x 50 mm (13)
- 2 x skrutka, M10 x 20 mm (14)
- 8 x skrutka, M8 x 16 mm (15)
- 4 x podložka, M10 (16)
- 2 x podložka, M8 (17)
- 2 x skrutková matica, M10 (18)
- 2 x skrutková matica, M8 (19)
- 2 x kľúč na skrutky (20)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

Technické údaje

Spodná dĺžka: 1100 mm,
Dĺžka nožičiek: 370 mm
Výška po čalúnení: 350 mm
Celková dĺžka čalúnenia: 1250 mm
Šírka čalúnenia: 300 mm (najširšie miesto)
Rozmery lavice: cca 1280 x 300 x 400 mm (d x š x v)
Nožný valec: 105 x 450 mm (š x v x h)
Hmotnosť: 19 kg



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



Dátum výroby (mesiac/rok): 08/2022

ISO 20957-1 trieda: H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Použitie symboly a signálne slová



Všeobecná výstražná značka slúži na označenie nebezpečenstiev a ohrození (napr. nebezpečenstvo ohrozenia života, zranenia alebo pomliaždenia).



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!



Príkazová značka upozorňuje používateľa, aby si pred použitím starostlivo prečítal návod na používanie a aby bol tento návod všetkým používateľom stále k dispozícii.

VAROVANIE Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s vysokým stupňom rizika, ktorý v prípade, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo ťažké zranenie.

POZOR Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s nízkym stupňom rizika, ktoré v prípade, ak sa mu nevyhnete, môže mať za následok ľahké alebo stredne ťažké zranenie.

UPOZORNENIE Signálne slovo označuje možné riziká vecných škôd.

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý na tréningovanie cieľných svalových oblastí pomocou dlhých alebo krátkych číniel (nie sú v rozsahu dodávky).

Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny

Pred použitím si prečítajte bezpečnostné pokyny a návod na používanie! Ich nedodržovanie môže viesť k vážnym poraniam. Pri postúpení výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom všetky podklady. Neodstraňujte typové štítky ani štítky s pokynmi.



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zabezpečte, aby sa na výrobok nešplhali alebo sa na ňom nevyťahovali žiadne osoby, najmä deti a zvieratá.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.

- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 130 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podestí.
- Výrobok nepoužívajte ako pomôcku na lezenie ani ako náhradu za rebrík.
- Výrobok nikdy neprenášajte sami cez schody alebo iné prekážky, aby ste predišli poraneniu.



Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri nesprávnom tréningu alebo pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. O).
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekonzentrováný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte výrobok na poškodenia alebo opotrebenie. Bezpečnosť výrobku je zaručená iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a opotrebenie. Napríklad ak čalúnenie alebo poistné kolíky vykazujú poškodenie, prestaňte výrobok používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, dôsledkom čoho môžu byť zranenia.

- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Prístroj **NEUPEVNŮJTE** ani **NESKRUTKUJTE** permanentne na podlahu. Porušenie uvedené ho spôsobí značné poškodenia zariadení.
- Pravidelne doťahujte skrutkové matice a skrutky.
- Zabezpečte, aby poškodené diely, napr. spojovacie diely, ihneď a výlučne vymieňal odborník. Výrobok používajte opäť až vtedy, keď sú vymenené všetky poškodené diely.
- Pravidelne kontrolujte, či výrobok nemá viditeľné stopy opotrebovania a poškodenia. Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje.

Montáž



VAROVANIE

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

Výrobok a jeho obalový materiál nie sú hračka!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom alebo malými dielmi výrobku. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!



Pozor

Nebezpečenstvo poranenia!

Nepozorné a nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k poraneniám.

- Pri rozkladaní a skladaní dávajte pozor najmä na svoje ruky a prsty. Hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia.



Upozornenie

Nebezpečenstvo vecných škôd!

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k vecným škodám.

- Pozor na citlivé podlahy! Použite podložku na ochranu podlahy.

Výrobok by mali zmontovať dve osoby.

Zmontujte výrobok tak, ako je znázornené na obrázkoch B až E.

Demontáž

Pri demontáži výrobku postupujte v opačnom poradí.

Použitie

Pred tréningom odporúčame položiť na výrobok uterák. Výrobok má viac možností nastavenia.

Nastavenie sedadla a nožného valca (obr. E)

Sedadlo (3) a nožný valec (2) sa dajú nastaviť dvojakým spôsobom:

1. Vytiahnite fixačný kolík (9).
2. Sedadlo alebo nožný valec nastavte na požadovanú výšku.
3. Fixačný kolík zasunite do fixačného otvoru sedadla, príp. nožného valca.
4. Skontrolujte pevné osadenie fixačného kolíka.

Nastavenie operadla (obr. F)

Operadlo (6) má sedem možností nastavenia, od uhla -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° do 80°:

1. Zdvihnite horný koniec operadla, kým nedosiahne požadovaný uhol sklonu.
2. Zdvihnite fixačnú tyč (1a) a zasunite ju do drážky (1b) na zaistenie požadovaného sklonu.
3. Skontrolujte pevné osadenie operadla.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatok nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajúte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.
- Dbajte pritom na nasledujúce zásady:
- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvihajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

Pomocou tohto výrobku neposilňujete len svaly nôh a sedacie svaly, ale aj svoju koordináciu a kardiovaskulárny systém. Okrem toho posilňujete pri mimovoľných alebo cielených pohyboch rúk aj svaly rúk a brušné svaly. V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Upozornenie: Tréning si môžete individuálne prispôbiť nastavením výrobku. Na objasnenie sú uhly (s výnimkou -15°) vytlačené na výrobku.

Činky uvedené v cvikoch nie sú v rozsahu dodávky.

Zdvíhanie trupu (obr. G)

Namáhané svaly: brucho

Postup

1. Operadlo nastavte na uhol -15° a ľahnite si na chrbát na výrobok.
2. Ruky dajte dlaňami nahor za hlavu.
3. Vsuňte nohy pod nožný valec.
4. Napnite brušné svaly a zdvihnite hornú časť tela s výdychom čo najvyššie, ako je to možné. Krk je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
5. Chvilu vydržte v tejto pozícii a potom hornú časť tela opäť spustite.
6. Cvik opakujte 10-krát v 3 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 60 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie hornej časti tela.

Negatívne tlaky na lavičke s krátkymi činkami (obr. H)

Namáhané svaly: hrudník, ruky

Postup

1. Operadlo nastavte na uhol -15° a ľahnite si chrbtom na výrobok.
2. Vsuňte nohy pod nožný valec.
3. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom k hlave. Lakte sú pod plochou na ležanie odtiahnuté od tela a ohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.
4. Napnite svaly hrudníka, brucha a rúk a zdvihnite činky súčasne s výdychom zvislo nahor na úroveň hrudníka a vystrite lakte.
5. Vydržte v tejto polohe a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Tlaky na rovnej lavičke s krátkymi činkami (obr. I)

Namáhané svaly: hrudník, ruky

Postup

1. Nastavte operadlo do vodorovnej polohy (0°). Lahnite na výrobok na chrbát.
2. Vsuňte nohy za nožný valec.
3. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom k hlave. Lakte sú pod plochou na ležanie odťahané od tela a ohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.
4. Napnite svaly hrudníka, brucha a rúk a vystrite lakte a zdvihnite činky súčasne s výdychom zvislo nahor na úroveň pliec.
5. Chvíľku zostaňte v tejto polohe a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Veslovanie jednou rukou na lavici (obr. J)

Namáhané svaly: ramená, plecia, chrbát

Postup

1. Nastavte operadlo do vodorovnej polohy (0°). Začnite na výrobku v polohe na všetkých 4 končatinách.
2. Ľavú nohu položte vedľa výrobku.
3. Činku uchopte pravou rukou, pričom chrbát ruky smeruje von.
4. Pravú ruku nechajte visieť vpravo vedľa výrobku.
5. Pravé plece je mierne spustené a ľavé je stabilne podopiera tak, že posuniete lopatku nadol.
6. Napnite svaly chrbta a rúk.
7. Pri výdychu dajte krátku činku v smere pravého pleca tak, že zohnete lakeť blízko tela smerom nahor.
8. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
9. Vymeňte polohu pravej a ľavej ruky/nohy a cvik opakujte vždy 6-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 60 sekúnd.

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

Bicepsovú zdvihy v sede (obr. K)

Namáhané svaly: plecia, ruky

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Posadzte na výrobok chrbtom k operadlu.
3. Vsuňte nohy pod nožný valec.
4. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom von. Ruky sú vystreté a vedľa tela.
5. Napnite svaly hrudníka a rúk a súčasne s výdychom úplne ohnite lakte.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela a lopatky vystierajte dozadu.

80° tlaky s krátkymi činkami (obr. L)

Namáhané svaly: ramená

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Posadzte na výrobok chrbtom k operadlu.

3. Vsuňte nohy pod nožný valec.
4. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom dozadu. Lakte sú pod plochou na ležanie odťahané od tela a ohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.
5. Napnite svaly hrudníka a rúk, vystrite lakte a zdvihnite činky paralelne s predkolením nad hlavu.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Posilňovanie rúk (obr. M)

Namáhané svaly: ruky

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Postavte sa za výrobok tak, že vykročíte ľavou nohou dopredu na podstavec.
3. Činku uchopte pravou rukou, pričom chrbát ruky smeruje nabok. Lakeť je vystretý.
4. Hornou časťou tela sa mierne nakloňte dopredu a ľavou rukou uchopte horný koniec operadla.
5. Napnite svaly rúk a súčasne s výdychom ohnite lakeť do pravého uhla.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Vymeňte polohu nohy a ruky a cvik opakujte 10-krát v 5 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Lopatky posuňte nadol.

Bicepsovú zdvihy s krátkymi činkami (obr. N)

Namáhané svaly: ramená, stehná, zadok

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Postavte sa za výrobok tak, že vykročíte ľavou nohou dopredu.
3. Držte krátke činky ľavou rukou chrbtom ruky smerom nadol.
4. Urobte výpad a prejdite do drepu. Ľavá ruka zostáva na operadle.
5. Napnite svaly hrudníka a rúk, zatlačte rameno na operadlo a ohnite lakeť tak, aby sa nachádzal v 45° uhle na operadle.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcim texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 - 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.
3. Pri tomto cviku sa ťahajú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolena sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Na čele sa na stojane nachádzajú dve kolieska. Zdvihnite stojan za koniec a pri nepoužívaní výrobok zrolujte, aby ste ho uložili.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

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

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

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

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497568_2204

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

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

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**


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


Alcance de suministro (Fig. A)

- 1 banco de musculación, desmontado (1-9)
- 2 tapas de cubierta M10 (10)
- 2 tapas de cubierta M8 (11)
- 2 tornillos M10 x 55 mm (12)
- 2 tornillos M8 x 50 mm (13)
- 2 tornillos M10 x 20 mm (14)
- 8 tornillos M8 x 16 mm (15)
- 4 arandelas M10 (16)
- 2 arandelas M8 (17)
- 2 tuercas M10 (18)
- 2 tuercas M8 (19)
- 2 llaves inglesas (20)
- 1 instrucciones de uso
- 1 guía rápida

Datos técnicos

Longitud abajo: 1100 mm,
Longitud patas: 370 mm
Altura hasta el cojín: 350 mm
Longitud total cojín: 1250 mm
Anchura cojín: 300 mm (punto más ancho)
Dimensiones banco:
aprox. 1280 x 300 x 400 mm
(L x An x Al)
Palanca de piernas: 105 x 450 mm (Ø x L)
Peso: 19 kg


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


 Fecha de fabricación (mes/año):
08/2022


ISO 20957-1 Clase: H

Ámbito de uso: en el hogar

Símbolos y palabras indicadoras usados

 Símbolo de advertencia general, sirve para identificar peligros y riesgos (p. ej., peligro de muerte, de lesiones o de aplastamiento).

 ¡Peligro de aplastamiento de los dedos!

 Símbolo de obligación, indica a cada usuario que las instrucciones de uso deben leerse atentamente antes del uso y mantener siempre a disposición para todos los usuarios.

ADVERTENCIA La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo alto que, de no evitarse, puede provocar la muerte o lesiones graves.

PRECAUCIÓN La palabra indicadora advierte de un peligro con un nivel de riesgo bajo que, de no evitarse, puede provocar lesiones de menor o mayor consideración.

ATENCIÓN La palabra indicadora advierte de posibles riesgos de daños materiales.

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado para entrenar grupos musculares concretos mediante barras de pesas y mancuernas (no incluidos en el alcance de suministro). El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales. El artículo es apto para su uso en interiores.

Indicaciones de seguridad

Antes del uso, lea las indicaciones de seguridad y las instrucciones de uso. El incumplimiento de las indicaciones puede causar lesiones graves. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros. No retire las placas de características o indicaciones.

¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.

¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- El artículo no es un juguete ni se debe usar para escalar. Asegúrese de que ninguna persona, en especial niños, y ningún animal trepe por el artículo ni se suba al mismo.

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Utilice solamente repuestos originales.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 130 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- No use el artículo para alcanzar sitios elevados o como sustituto de una escalera.
- A fin de evitar lesiones, nunca transporte el artículo usted solo por escaleras u otros obstáculos.

¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejércitese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Un entrenamiento inadecuado o esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. O).
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.

¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños o desgaste. La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si, por ejemplo, los cojines o los pasadores de seguridad presentan daños, no use más el artículo.

- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- NO fije ni atornille al aparato al suelo de forma permanente. En caso de incumplimiento se pueden provocar daños considerables en el aparato.
- Reapriete regularmente las tuercas y los tornillos.
- Encargue inmediatamente a un profesional la sustitución de piezas defectuosas, p. ej., elementos de conexión. Vuelva a utilizar el artículo solamente cuando se hayan sustituido todas las piezas defectuosas.
- Controle regularmente que el artículo no muestre síntomas de desgaste visibles y defectos. Compruebe regularmente las conexiones atornilladas.

Montaje



ADVERTENCIA ¡Peligro de muerte!

El artículo y el material de embalaje no son juguetes para niños.

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje o con las piezas pequeñas del artículo. ¡Existe peligro de asfixia!



Precaución ¡Peligro de lesiones!

El manejo descuidado e inadecuado del artículo puede provocar lesiones.

- Tenga cuidado con las manos y los dedos al montar y desmontar el artículo. Existe peligro de aplastamiento.



Advertencia ¡Peligro de daños materiales!

El manejo inadecuado del artículo puede provocar daños materiales.

- ¡Tenga cuidado con suelos delicados! Utilice una base para proteger el suelo.

El artículo debería ser montado entre dos personas.

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

Desmontaje

Para desmontar el artículo, proceda en el orden inverso.

Utilización

Recomendamos colocar una toalla encima del artículo antes de iniciar el entrenamiento. El artículo se puede ajustar de diferentes maneras.

Ajuste del cojín de asiento y de la palanca de piernas (Fig. E)

El cojín de asiento (3) y la palanca de piernas (2) se pueden ajustar a dos posiciones:

1. Retire el pasador de fijación (9).
2. Ajuste el cojín de asiento o la palanca de piernas a la altura deseada.
3. Inserte el pasador de fijación en el orificio de fijación del cojín de asiento o de la palanca de piernas.
4. Compruebe que el pasador de fijación esté firmemente asentado.

Ajuste del respaldo (Fig. F)

El respaldo (6) se puede ajustar a siete posiciones, con un ángulo desde -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° hasta 80°:

1. Levante el extremo superior del respaldo hasta alcanzar el ángulo de inclinación deseado.
2. Levante la barra de fijación (1a) e introdúzcala en la escotadura (1b) para fijar el ángulo de inclinación deseado.
3. Compruebe que el respaldo esté firmemente asentado.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca, y mantenga una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante: espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

- Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.
- Tenga en cuenta estos principios:
- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

Con este artículo no solo se ejercitan los músculos de piernas y glúteos, sino también la coordinación y el sistema cardiovascular. Además, los movimientos de brazos automáticos o intencionados ejercitan a la vez los músculos abdominales y de los brazos.

A continuación se le presenta una serie de ejercicios a modo de ejemplo.

Nota: El entrenamiento puede personalizarse regulando el artículo. Para la ilustración, los ángulos (excepto -15°) se encuentran estampados en el artículo.

Las mancuernas descritas en los ejercicios no están incluidas en el alcance de suministro.

Elevación del tronco (Fig. G)

Musculatura utilizada: abdomen

Secuencia

1. Ajuste el respaldo a un ángulo de -15° y colóquese boca arriba sobre el artículo.
2. Coloque las manos con las palmas hacia arriba detrás de la cabeza.
3. Enganche los pies debajo de la palanca de piernas.
4. Tense la musculatura abdominal y levante el torso el máximo posible durante la espiración. Mantenga el cuello como prolongación de la columna vertebral y los hombros bajados.
5. Mantenga un momento esta posición y después baje de nuevo el tronco.
6. Repita el ejercicio 10 veces en 3 tandas. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión del tronco durante el ejercicio.

Press de banca negativo con mancuerna (Fig. H)

Musculatura utilizada: pecho, brazo

Secuencia

1. Ajuste el respaldo a un ángulo de -15° y colóquese boca arriba sobre el artículo.
2. Enganche los pies debajo de la palanca de piernas.
3. Sujete las mancuernas. El dorso de las manos debe apuntar hacia la cabeza. Los codos deben estar separados del cuerpo en una posición de 45° y flexionados por debajo de la superficie de descanso. Las mancuernas deben estar situadas a la altura del pecho.
4. Tense la musculatura del pecho, del abdomen y de los brazos y, durante la espiración, estire los codos para llevar las mancuernas verticalmente hacia arriba para que queden alineadas con el pecho.
5. Mantenga esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Press de banca plano con mancuerna (Fig. I)

Musculatura utilizada: pecho, brazo

Secuencia

1. Coloque el respaldo en posición horizontal (0°). Colóquese boca arriba encima del artículo.
2. Enganche los pies detrás de la palanca de piernas.
3. Sujete las mancuernas. El dorso de las manos debe apuntar hacia la cabeza. Los codos deben estar separados del cuerpo en una posición de 45° y flexionados por debajo de la superficie de descanso. Las mancuernas deben estar situadas a la altura del pecho.
4. Tense la musculatura del pecho, del abdomen y de los brazos y, durante la espiración, estire los codos para llevar las mancuernas verticalmente hacia arriba hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga brevemente esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Remo con mancuerna a una mano (Fig. J)

Musculatura utilizada: parte superior del brazo, hombro, espalda

Secuencia

1. Coloque el respaldo en posición horizontal (0°). Póngase sobre las rodillas y las manos encima del artículo.
2. Coloque el pie izquierdo al lado del artículo.
3. Sujete la mancuerna con la mano derecha, con el dorso de la mano hacia fuera.
4. Deje colgar el brazo a la derecha del artículo.

5. El hombre derecho debe estar ligeramente bajado, mientras el izquierdo proporciona un apoyo estable; para este fin, desplace el omóplato hacia atrás y hacia abajo.
6. Tense los músculos de la espalda y del brazo.
7. Durante la espiración, lleve la mancuerna en dirección al hombro derecho, flexionando el codo y pasándolo cerca del cuerpo hacia arriba, junto a la espalda.
8. Vuelva lentamente a la posición inicial.
9. Invierta la posición del brazo/la pierna derecho e izquierdo y repita el ejercicio 6 veces en 4 tandas por lado. Haga una pausa de aprox. 60 segundos entre las diferentes series.

Importante: Durante el ejercicio, preste atención a la tensión corporal y mantenga el torso recto.

Flexiones de brazos, sentado (Fig. K)

Musculatura utilizada: hombro, brazo

Secuencia

1. Coloque el respaldo en un ángulo de 80°.
2. Siéntese en el artículo con la espalda hacia el respaldo.
3. Enganche los pies debajo de la palanca de piernas.
4. Sujete las mancuernas. El dorso de las manos debe apuntar hacia fuera. Los brazos deben estar estirados al lado del cuerpo.
5. Durante la espiración, tense la musculatura del pecho y los brazos y flexione completamente los codos.
6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio y desplace los omóplatos en dirección a los glúteos.

Press de banca de 80° con mancuerna (Fig. L)

Musculatura utilizada: parte superior del brazo

Secuencia

1. Coloque el respaldo en un ángulo de 80°.
2. Siéntese en el artículo con la espalda hacia el respaldo.
3. Enganche los pies debajo de la palanca de piernas.
4. Sujete las mancuernas. El dorso de las manos debe apuntar hacia atrás. Los codos deben estar separados del cuerpo en una posición de 45° y flexionados por debajo de la superficie de descanso. Las mancuernas deben estar situadas a la altura del pecho.
5. Tense la musculatura del pecho y de los brazos, estire los codos y levante las mancuernas por encima de la cabeza en posición paralela a la parte inferior de las piernas.
6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Flexión del brazo (Fig. M)

Musculatura utilizada: brazo

Secuencia

1. Coloque el respaldo en un ángulo de 80°.
2. Póngase detrás del artículo en posición de caminar con la pierna izquierda hacia delante, colocando el pie sobre la estructura inferior.
3. Sujete la mancuerna con la mano derecha, con el dorso de la mano hacia el lado. El codo debe estar estirado.
4. Incline el torso ligeramente hacia delante y agarre con la mano izquierda el extremo superior del respaldo.
5. Tense la musculatura del brazo y, durante la espiración, y flexione el codo hasta que el brazo alcance el ángulo recto.
6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Cambie la posición de caminar y el brazo y repita el ejercicio 10 veces en 5 tandas. Haga una pausa de aprox. 90 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Desplace los omóplatos en dirección a los glúteos.

Curl de bíceps con mancuerna (Fig. N)

Musculatura utilizada: parte superior del brazo, muslos, glúteos

Secuencia

1. Coloque el respaldo en un ángulo de 80°.
2. Póngase detrás del artículo en posición de caminar con la pierna izquierda hacia delante.
3. Sujete la mancuerna con la mano izquierda. El dorso de la mano debe apuntar hacia abajo.
4. Dé una zancada hacia delante y póngase en cuclillas. El brazo izquierdo está colocado encima del respaldo.
5. Tense la musculatura del pecho y del brazo, apriete la parte superior del brazo contra el respaldo y flexione el codo, de modo que el antebrazo se encuentre en un ángulo de 45° frente al respaldo.
6. Permanezca brevemente en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 7 veces en 4 tandas. Haga una pausa de aprox. 120 segundos entre las diferentes series.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante el ejercicio.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos. Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.
3. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

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

En la estructura inferior del cabecero hay dos ruedas. Eleve la estructura inferior por la zona del pie y lleve el artículo con las ruedas para almacenarlo en caso de no usarlo.

Indicaciones para la eliminación



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



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

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

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

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

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

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

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

IAN: 497568_2204

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

- 1 x træningsbænk, adskilt (1-9)
- 2 x afdækning, M10 (10)
- 2 x afdækning, M8 (11)
- 2 x skrue, M10 x 55 mm (12)
- 2 x skrue, M8 x 50 mm (13)
- 2 x skrue, M10 x 20 mm (14)
- 8 x skrue, M8 x 16 mm (15)
- 4 x spændeskive, M10 (16)
- 2 x spændeskive, M8 (17)
- 2 x møtrik, M10 (18)
- 2 x møtrik, M8 (19)
- 2 x skrueøgler (20)
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

Tekniske data

- Længde forned: 1100 mm,
- Længde fødder: 370 mm
- Højde op til sædepude: 350 mm
- Længde sædepude i alt: 1250 mm
- Bredde sædepude: 300 mm (bredeste sted)
- Mål bænk: ca. 1280 x 300 x 400 mm (l x b x h)
- Fodrulle: 105 x 450 mm (Ø x L)
- Vægt: 19 kg



Maks. kapacitet:
(brugervægt 130 kg +
vægte 120 kg): 250 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2022

ISO 20957-1 klasse: H

Anvendelsesområde: i hjemmet

Anvendte symboler og signalord



Generelt advarselsskilt til markering af farer og risici (f.eks. livsfare, fare for kvæstelser eller fare for at komme i klemme).



Fare for at få fingrene i klemme!



Påbudsskilt, der gør enhver bruger opmærksom på, at denne skal læse brugervejledningen omhyggeligt før brug, og at brugervejledningen altid skal være tilgængelig for alle brugere.

ADVARSEL Dette signalord angiver en fare med høj risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre død eller alvorlig skade.

FORSIGTIG Dette signalord angiver en fare med lav risiko, som, hvis den ikke undgås, kan medføre mindre eller moderat skade.

PAS PÅ Dette signalord angiver mulige risici for materielle skader.

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til træning af målrettede muskelområder med vægtstænger eller håndvægte (medfølger ikke ved levering). Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug.

Sikkerhedsanvisninger

Læs sikkerhedsanvisningerne og brugervejledningen før brug! Manglende overholdelse kan medføre alvorlige kvæstelser. Udlever alle dokumenter, hvis artiklen videregives til en tredjepart. Fjern ikke type- eller henvisningsskilte.

⚠ Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.

⚠ Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.

⚠ Fare for kvæstelser!

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, og kæledyr ikke klatrer på artiklen eller løfter sig op i den.
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Anvend kun originale reservedele.

- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering.

Sørg for først at bruge artiklen, når den er fuldstændigt monteret.

- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er dimensioneret til en maksimal kropsvægt på 130 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Benyt ikke artiklen som hjælpemiddel til at træde op på.
- Transporter aldrig artiklen alene over trin og andre forhindringer for at undgå kvæstelser.

⚠ Fare for kvæstelser ved træning!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved forkert træning eller for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m til alle sider (fig. O).
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.

⚠ Farer på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. Hvis f.eks. sædepuderne eller låsestifterne udviser tegn på slitage, skal du lade være med at bruge artiklen.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadecomst.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Apparatet må IKKE permanent fikseres eller skrues fast i gulvet. Overtrædelser kan forårsage betydelige skader på apparatet.
- Efterspænd møtrikker og skruer regelmæssigt.

- Få straks defekte dele, f.eks. forbindelsesdele udskiftet af en fagmand. Brug først artiklen igen, når alle defekte dele er blevet udskiftet.
- Kontroller regelmæssigt artiklen for synlige tegn på slitage og skader. Kontroller regelmæssigt skrueforbindelserne.

Montering



ADVARSEL Livsfare!

Artiklen og emballagematerialet er ikke legetøj!

- Lad aldrig børn være alene med artiklens emballagemateriale eller smådele. Der er kvælningsfare!



Forsigtig Fare for kvæstelser!

Uopmærksom og forkert håndtering af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Pas på hænderne og fingrene, når artiklen opstilles og afmonteres. Der er fare for at komme i klemme.



Pas på Risiko for materielle skader!

Forkert håndtering af artiklen kan medføre materielle skader.

- Pas på sarte gulve! Anvend et underlag for at beskytte gulvet.

Artiklen skal opstilles af to personer.

Monter artiklen som vist i figur B-E.

Afmontering

Gå frem i omvendt rækkefølge for at skille artiklen ad.

Brug

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

Indstilling af sædepude og fodrulle (fig. E)

Sædepuden (3) og fodrullen (2) har begge to indstillinger:

1. Træk låsestiften (9) ud.
2. Indstil sædepuden eller fodrullen til den ønskede højde.
3. Sæt låsestiften i låseåbningen på sædepuden eller fodrullen.
4. Kontroller, at låsestiften sidder fast.

Indstilling af ryglæn (fig. F)

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

1. Løft den øverste del af ryglænet opad, til sædet har den ønskede hældningsvinkel.
2. Løft låsestangen (1a) og, og stik den ind i udsparringen (1b) for at fastholde ryglænet i den ønskede hældningsvinkel.
3. Kontroller, at ryglænet sidder fast.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

- Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.
- Overhold følgende principper:
- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Nakkemuslerne

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

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmuslerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Med artiklen træner du ikke kun din ben- og sædemuskulatur, men også din koordination og hjerte-kredsløbssystemet. Derudover bliver arm- og mavemuskulaturen også trænet takket være de uvilkårlige eller målrettede armbevægelser. Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

Bemærk: Træningen kan tilpasses individuelt ved at indstille artiklen. Vinklerne (bortset fra -15°) er tydeligt markeret med print på artiklen. **Vægtstængerne og håndvægtene, der er beskrevet i øvelserne, medfølger ikke ved levering.**

Kropshævning (fig. G)

Der arbejdes med: mavemuslerne

Fremgangsmåde

1. Indstil ryglænet til en vinkel på -15°, og læg dig på ryggen på artiklen.
2. Anbring hænderne bag hovedet med håndfladen opad.
3. Klem fødderne ned under fodrullen.
4. Spænd mavemuslerne, og løft overkroppen så langt op som muligt samtidig med, at du puster ud. Halsen skal holdes i forlængelse af ryggraden, og skuldrene holdes nede.
5. Hold denne stilling kortvarigt, og sænk derefter overkroppen igen.
6. Gentag øvelsen 10 gange i 3 sæt. Læg en ca. 60 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold spændingen i overkroppen, mens øvelsen gennemføres.

Negativt bænkpres med håndvægte (fig. H)

Der arbejdes med: bryst- og armmuslerne

Fremgangsmåde

1. Indstil ryglænet til en vinkel på -15°, og læg dig på ryggen på artiklen.
2. Klem fødderne ned under fodrullen.
3. Hold håndvægtene, så håndryggen peger opad mod hovedet. Albuerne skal holdes 45° ud fra kroppen og bøjet ned under artiklens liggeflade. Håndvægtene skal holdes i højde med brystet.
4. Spænd bryst-, mave- og armmuslerne. Løft håndvægtene lodret opad, så de holdes på linje med brystet, ved at strække albuerne, samtidig med at du puster ud.
5. Hold denne stilling, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 7 gange i 4 sæt. Læg en ca. 120 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres.

Fladt bænkpres med håndvægte (fig. I)

Der arbejdes med: bryst- og armmuslerne

Fremgangsmåde

1. Indstil ryglænet til vandret (0°). Læg dig på ryggen på artiklen.
2. Klem fødderne om bag fodrullen.
3. Hold håndvægtene, så håndryggen peger opad mod hovedet. Albuerne skal holdes 45° ud fra kroppen og bøjet ned under artiklens liggeflade. Håndvægtene skal holdes i højde med brystet.

- Spænd bryst-, mave- og armmusklerne. Løft håndvægtene lodret opad til skulderhøjde ved at strække albuerne, samtidig med at du puster ud.
- Hold denne stilling kortvarigt, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag øvelsen 7 gange i 4 sæt. Læg en ca. 120 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres.

Roning med en arm på bænken (fig. J)

Der arbejdes med: musklerne i overarmene, skulder- og rygmusklerne

Fremgangsmåde

- Indstil ryglænet til vandret (0°). Sæt dig op på alle 4 på artiklen.
- Stil venstre fod ved siden af artiklen.
- Tag fat om vægthåndtaget med højre hånd, så håndryggen peger udad.
- Lad armen hænge ned langs højre side af artiklen.
- Højre skulder er let sænket, og venstre støtter stabilt, idet skulderbladet skydes bagud og nedad.
- Spænd ryg- og armmusklerne.
- Før håndvægten op mod højre skulder ved at bøje i albuen og føre den opad tæt på kroppen og op forbi ryggen, samtidig med at du puster ud.
- Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Skift stilling med højre og venstre arm/ben, og gentag øvelsen 6 gange i hver side i 4 sæt. Læg en ca. 60 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold overkroppen lige, mens øvelsen gennemføres.

Armbøjning siddende (fig. K)

Der arbejdes med: skulder- og armmusklerne

Fremgangsmåde

- Indstil ryglænet til en vinkel på 80°.
- Sæt dig på artiklen med ryggen op mod ryglænet.
- Klem fødderne ned under fodrullen.
- Hold håndvægtene, så håndryggen peger udad. Armene holdes strakt ned langs siden af kroppen.
- Spænd bryst- og armmusklerne, og bøj albuerne op til anslag, samtidig med at du puster ud.
- Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag øvelsen 7 gange i 4 sæt. Læg en ca. 90 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen, og skub skulderbladene ned mod bagdelen.

80° bænkpres med håndvægte (fig. L)

Der arbejdes med: musklerne i overarmene

Fremgangsmåde

- Indstil ryglænet til en vinkel på 80°.
- Sæt dig på artiklen med ryggen op mod ryglænet.
- Klem fødderne ned under fodrullen.

- Hold håndvægtene, så håndryggen peger bagud. Albuerne skal holdes 45° ud fra kroppen og bøjet ned under artiklens liggeflade. Håndvægtene skal holdes i højde med brystet.
- Spænd bryst- og armmusklerne, stræk albuerne, og løft håndvægtene op over hovedet, og hold dem parallelt med benene.

6. Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.

7. Gentag øvelsen 7 gange i 4 sæt. Læg en ca. 120 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres.

Armbøjninger (fig. M)

Der arbejdes med: armmusklerne

Fremgangsmåde

- Indstil ryglænet til en vinkel på 80°.
- Stil dig i gåstilling bag artiklen med venstre ben fremad på understellet.
- Hold håndvægten med højre hånd, så håndryggen peger ud til siden. Albuen holdes strakt.
- Bøj overkroppen let fremad, og grib fat i den øverste del af ryglænet med venstre hånd.
- Spænd armmusklerne, og bøj albuen op, til armen danner en ret vinkel, samtidig med at du puster ud.
- Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Skift gåstilling og arm, og gentag øvelsen 10 gange i 5 sæt. Læg en ca. 90 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres. Skub skulderbladene ned mod bagdelen.

Biceps curls med håndvægt (fig. N)

Der arbejdes med: musklerne i overarmene, lår- og sædemusklerne

Fremgangsmåde

- Indstil ryglænet til en vinkel på 80°.
- Stil dig i gåstilling bag artiklen med venstre ben fremad.
- Hold håndvægten i venstre hånd, så håndryggen peger nedad.
- Tag et udfaldsskridt og gå i hugstilling. Venstre arm ligger på ryglænet.
- Spænd bryst- og armmusklerne, pres overarmen ned mod ryglænet og bøj albuen, så underarmen danner en 45°-vinkel på ryglænet.
- Hold denne stilling kortvarigt, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag øvelsen 7 gange i 4 sæt. Læg en ca. 120 sekunders pause ind mellem sættene.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, mens øvelsen gennemføres.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

- Stil dig i en afslappet stilling.
- Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.
- Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

- Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
- Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
- Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
- Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

- Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
- Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
- Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

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

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag efter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Understellet har to hjul i den ene ende. Løft understellet i den anden ende, og køр artiklen til side, hvor den opbevares, når den ikke er i brug.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.


Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

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

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 497568_2204

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

Congratulazioni!

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

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

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x panca per allenamento, smontata (1-9)
- 2 x copertura, M10 (10)
- 2 x copertura, M8 (11)
- 2 x vite, M10 x 55 mm (12)
- 2 x vite, M8 x 50 mm (13)
- 2 x vite, M10 x 20 mm (14)
- 8 x vite, M8 x 16 mm (15)
- 4 x rondella, M10 (16)
- 2 x rondella, M8 (17)
- 2 x dado, M10 (18)
- 2 x dado, M8 (19)
- 2 x chiave inglese (20)
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

Lunghezza parte inferiore: 1100 mm,

Lunghezza piedi: 370 mm

Altezza fino all'imbottitura: 350 mm

Lunghezza con imbottitura compresa: 1250 mm


Larghezza imbottitura: 300 mm (parte più larga)


Misure panca: ca. 1280 x 300 x 400 mm

(L x l x A)

Cilindro per i piedi: 105 x 450 mm (Ø x P)

Peso: 19 kg

 Capacità di carico massima (peso dell'utente 130 kg + pesi 120 kg): 250 kg

 Data di produzione (mese/anno): 08/2022

ISO 20957-1 classe: H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Simboli e parole segnaletiche utilizzati



Segnale di avvertenza generico, serve a indicare rischi e pericoli (ad es. rischio per la vita, di lesioni o di schiacciamento).



Pericolo di schiacciamento delle dita!



Segnale di divieto, indica a ogni utente di leggere attentamente le istruzioni d'uso e di metterle sempre a disposizione di tutti gli utenti.

AVVERTENZA La parola segnaletica indica un rischio con un grado di pericolosità elevato che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o una lesione grave.

ATTENZIONE La parola segnaletica definisce un rischio con un basso grado di pericolosità che, se non evitato, può avere per conseguenza una lesione di bassa o media entità.

CAUTELA La parola segnaletica definisce possibili rischi di danni agli oggetti.

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è concepito per allenare muscolatura specifica con bilancieri lunghi o corti (non inclusi nel contenuto della fornitura). L'articolo è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza

Prima dell'uso leggere le indicazioni di sicurezza e le istruzioni d'uso. La loro mancata osservanza può causare lesioni gravi. Consegnare tutti i documenti insieme all'articolo in caso di cessione dello stesso a terzi. Non rimuovere le targhette che indicano il tipo o che riportano indicazioni.

Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.

Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.

Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.

- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né lo usino per tirarsi su e salirvi.
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 130 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare l'articolo come sgabello o come scala.
- Per evitare lesioni, non trasportare l'articolo mai da soli su scale o altri ostacoli.

Pericolo di lesioni durante l'allenamento!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di allenamento inadeguato o eccessivo affaticamento e sovrallenamento, si rischiano lesioni gravi. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci ca. 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. O).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.

Rischi dovuti all'usura.

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si controlla regolarmente che non presenti danni o segni di usura. Se ad es. l'imbottitura o i perni di sicurezza risultano danneggiati, non utilizzare l'articolo.

- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- NON fissare né avvitare il dispositivo in modo permanente al pavimento. Facendolo, si rischia di causare notevoli danni al dispositivo.
- Serrare regolarmente i dadi e le viti.
- Nel caso in cui, ad es., le parti di collegamento siano danneggiate, farle sostituire immediatamente ed esclusivamente da un tecnico. Usare nuovamente l'articolo solo quando tutte le parti difettose sono state sostituite.
- Controllare regolarmente l'articolo per individuare eventuali segni d'usura e danni. Controllare regolarmente gli elementi di collegamento.

Montaggio



AVVERTENZA Pericolo di morte!

L'articolo e il materiale di imballaggio non sono giocattoli.

- Non lasciare il materiale di imballaggio o le piccole parti dell'articolo alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento!



Attenzione Pericolo di lesioni!

L'uso distratto e improprio dell'articolo può provocare lesioni.

- Prestare particolare attenzione alle mani e alle dita durante il montaggio e lo smontaggio. Sussiste il rischio di schiacciamento.



Cautela Rischio di danni agli oggetti!

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Adottare la dovuta cautela in caso di pavimenti delicati. Utilizzare un tappeto di protezione.

L'articolo deve essere montato da due persone.

Montare l'articolo come illustrato nelle figure da B a E.

Smontaggio

Per smontare l'articolo, eseguire i passaggi nell'ordine contrario.

Uso

Consigliamo di posizionare un asciugamano sull'articolo prima dell'allenamento. L'articolo è regolabile su più livelli.

Impostazione dell'imbottitura della seduta e del cilindro per i piedi (fig. E)

L'imbottitura della seduta (3) e il cilindro per i piedi (2) possono essere regolati su due livelli:

1. Rimuovere il perno di fissaggio (9).
2. Impostare l'imbottitura della seduta o il cilindro per i piedi all'altezza desiderata.
3. Inserire il perno di fissaggio nell'apertura di fissaggio dell'imbottitura della seduta o del cilindro per i piedi.
4. Verificare che il perno di fissaggio sia saldamente in posizione.

Impostazione dello schienale (fig. F)

Lo schienale (6) è regolabile su sette livelli, da un angolo di -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° fino a 80°:

1. Sollevare l'estremità superiore dello schienale fino a raggiungere l'angolo di inclinazione desiderato.
2. Sollevare l'asta di fissaggio (1a) e inserirla nella fessura (1b) per fissare l'angolo di inclinazione desiderato.
3. Verificare che lo schienale sia saldamente in posizione.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

- Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.
- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare a fondo i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

L'articolo consente di allenare non soltanto i muscoli delle gambe e dei glutei, ma anche la coordinazione e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, con i movimenti involontari o mirati delle braccia, si tonificano anche i muscoli degli arti superiori e gli addominali.

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Nota: l'allenamento può essere personalizzato variando le impostazioni dell'articolo. Per motivi di chiarezza, gli angoli (eccetto -15°) sono scritti sull'articolo.

I bilancieri citati negli esercizi non sono inclusi nel contenuto della fornitura.

Sollevamento del busto (fig. G)

Muscolatura sollecitata: addome

Svolgimento

1. Impostare lo schienale a un angolo di -15° e sdraiarsi sull'articolo in posizione supina.
2. Portare le mani dietro la testa con i palmi rivolti verso l'alto.
3. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
4. Contrarre gli addominali ed, espirando, sollevare il busto il più possibile verso l'alto. Il collo è allineato alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere brevemente in posizione, dopodiché abbassare nuovamente il busto.
6. Ripetere questo esercizio per 10 volte per 3 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 60 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere il busto contratto.

Distensioni su panca in negativo con manubrio (fig. H)

Muscolatura sollecitata: torace, braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di -15° e sdraiarsi sull'articolo in posizione supina.
2. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
3. Tenere il manubrio con il dorso delle mani rivolto verso la testa. I gomiti sono al di sotto della superficie a 45° dal corpo, distesi e flessi. I manubri si trovano all'altezza del petto.
4. Contrarre la muscolatura di tronco, addome e braccia ed, espirando, portare i manubri contemporaneamente verso l'alto in verticale, tracciando una linea sopra il petto e distendendo i gomiti.
5. Restare in posizione, quindi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Distensioni su panca piatta con manubrio (fig. I)

Muscolatura sollecitata: torace, braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale in posizione orizzontale (0°). Sdraiarsi sull'articolo in posizione supina.
2. Bloccare i piedi dietro il cilindro.
3. Tenere il manubrio con il dorso delle mani rivolto verso la testa. I gomiti sono al di sotto della superficie a 45° dal corpo, distesi e flessi. I manubri si trovano all'altezza del petto.
4. Contrarre la muscolatura di tronco, addome e braccia e distendere i gomiti per sollevare i manubri verso l'alto in verticale all'altezza delle spalle, espirando.
5. Restare in posizione per un momento, quindi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Vogatore a un braccio sulla panca (fig. J)

Muscolatura sollecitata: parte superiore del braccio, spalle, schiena

Svolgimento

1. Portare lo schienale in posizione orizzontale (0°). Posizionarsi sull'articolo a quattro zampe.
2. Portare il piede sinistro vicino all'articolo.
3. Afferrare il manubrio con la mano destra con il dorso della mano rivolto verso l'esterno.
4. Lasciar scendere il braccio sospeso a destra dell'articolo.
5. La spalla destra è leggermente abbassata, mentre la sinistra è ferma in posizione stabile e la scapola spinge all'indietro verso il basso.
6. Contrarre la muscolatura di spalle e addome.
7. Espirando, portare il manubrio verso la spalla destra, piegando il gomito, avvicinandolo al corpo e sollevandolo verso la schiena.
8. Tornare lentamente alla posizione di partenza.

9. Scambiare la posizione di braccia e gambe tra destra e sinistra e ripetere questo esercizio 6 volte per lato e per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 60 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti e tenere dritto il busto.

Piegamenti delle braccia da seduti (fig. K)

Muscolatura sollecitata: spalle, braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di 80° .
2. Sedersi sull'articolo appoggiando la schiena sullo schienale.
3. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
4. Tenere il manubrio con il dorso delle mani rivolto verso l'esterno. Le braccia sono distese lungo il corpo.
5. Contrarre la muscolatura di tronco e braccia e piegare i gomiti contemporaneamente espirando fino ad arrestarsi.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti e spingere le scapole in direzione dei glutei.

Distensioni su panca a 80° con manubri (fig. L)

Muscolatura sollecitata: parte superiore delle braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di 80° .
2. Sedersi sull'articolo appoggiando la schiena sullo schienale.
3. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
4. Tenere i manubri con il dorso delle mani rivolto verso dietro. I gomiti sono al di sotto della superficie a 45° dal corpo, distesi e flessi. I manubri si trovano all'altezza del petto.
5. Contrarre la muscolatura di tronco e braccia, distendere i gomiti e sollevare in parallelo i manubri sopra le gambe fin sopra la testa.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Piegamenti delle braccia (fig. M)

Muscolatura sollecitata: braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di 80° .
2. Fare un passo avanti dietro l'articolo, con la gamba sinistra in avanti sul piedistallo.
3. Tenere il manubrio con la mano destra con il dorso della mano rivolto lateralmente. Il gomito è disteso.
4. Portare il busto leggermente in avanti e afferrare l'estremità superiore dello schienale con la mano sinistra.
5. Contrarre la muscolatura delle braccia e piegare il gomito espirando fino a che il braccio non forma un angolo retto.

6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.

7. Cambiare piede e braccio, quindi ripetere questo esercizio per 10 volte per 5 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Spingere le scapole verso i glutei.

Piegamenti dei bicipiti con manubrio (fig. N)

Muscolatura sollecitata: parte superiore delle braccia, cosce, glutei

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di 80° .
2. Fare un passo avanti dietro l'articolo, con la gamba sinistra in avanti.
3. Tenere il manubrio con la mano sinistra, con il dorso della mano rivolto verso il basso.
4. Fare un affondo e restare in posizione piegata. Il braccio sinistro poggia sullo schienale.
5. Contrarre la muscolatura di torace e braccio, esercitare una pressione sullo schienale con la parte superiore del braccio e piegare il gomito in modo tale che l'avambraccio formi un angolo di 45° con lo schienale.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Stretching

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

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
 2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
 3. Dopo un po', cambiare piede.
- Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Alle estremità della base si trovano due rotelle. Sollevare la base dalla parte inferiore e usare le rotelle per riporre l'articolo in caso di mancato utilizzo.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

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


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

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

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

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

IAN: 497568_2204

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

Szívből gratulálunk!

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



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x edzőpad, szétszerelve (1-9)
- 2 x takarósapka, M10 (10)
- 2 x takarósapka, M8 (11)
- 2 x csavar, M10 x 55 mm (12)
- 2 x csavar, M8 x 50 mm (13)
- 2 x csavar, M10 x 20 mm (14)
- 8 x csavar, M8 x 16 mm (15)
- 4 x alátét, M10 (16)
- 2 x alátét, M8 (17)
- 2 x csavaranya M10 (18)
- 2 x csavaranya M8 (19)
- 2 x csavarkulcs (20)
- 1 x használati útmutató
- 1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

Hossza alul: 1100 mm,
Tartólábak hossza: 370 mm
Magasság a párnázásig: 350 mm
Párnázás hossza összesen: 1250 mm
Párnázás szélessége: 300 mm (legszélesebb helyen)
Méret pad: kb. 1280 x 300 x 400 mm (H x SZÉ x MA)
Lábtartó görgő: 105 x 450 mm (Ø x H)
Tömeg: 19 kg



Maximális terhelhetőség (130 kg felhasználó tömege + 120 kg súly): 250 kg



Gyártási dátum (hónap/év): 08/2022

ISO 20957-1 osztály: H

Alkalmazási terület: otthoni használat

Alkalmazott jelek és jelzőszavak



Általános figyelmeztető jel, a veszélyek és veszélyhelyzetek (pl. életveszély, sérülés vagy zúzódás) jelzésére szolgál.



Ujjak becsípődésének veszélye!



Rendelkező jel, amely felhívja a felhasználók figyelmét arra, hogy használat előtt figyelmesen olvassák el a használati útmutatót, és azt mindig minden felhasználó számára bocsássák rendelkezésre.

FIGYELMEZTETÉS A jelzőszó magas kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, az súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

VIGYÁZAT A jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, az enyhe fokú vagy közepesen súlyos sérüléshez vezethet.

FIGYELEM A jelzőszó anyagi károk lehetséges kockázatát jelzi.

Rendeltetészerű használat

A termék egyes izomterületek kétkézes vagy egykezes súlyzókkal (a csomag nem tartalmazza) történő célzott edzéséhez készült. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A termék csak beltéri használatra alkalmas.

Biztonsági utasítások

Használat előtt olvassa el a biztonsági utasításokat és a használati útmutatót! Ha ezeket nem tartja be maradéktalanul, az súlyos sérülésekhez vezethet. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is. A típus- és tájékoztató táblákat ne távolítsa el.

⚠ Életveszély!

• Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.

⚠ Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

⚠ Balesetveszély!

- Ezt az eszközt csak 14 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A termék nem mászóalkalmatlanság és nem játékszer! Különösen a gyerekekre és az állatokra ügyeljen, hogy a termékre senki ne mászon fel, illetve ne húzódkodjon fel rá.

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” pontban megadottak szerint használja.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, hogy a szakszerűtlen alkalmazásból eredő sérülések elkerülhetők legyenek. Figyeljen arra, hogy a terméket kizárólag teljes összeszerelése után használják.
- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze le a terméket.
- A termék legfeljebb 130 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögelések közelében.
- Ne használja a terméket fellépő vagy létra helyett.
- A sérülések elkerülése érdekében soha ne szállítsa a terméket egyedül lépcsőkön és egyéb akadályokon át.

⚠ Balesetveszély edzés közben!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően eddzen. A szakszerűtlen edzés, a megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvosához, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (O ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.

⚠ Elhasználódásból adódó veszélyek!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódást rendszeresen ellenőrzi. Ha pl. a párnázáson vagy a biztosítócsapokon sérülés jelei láthatók, hagyja abba a termék használatát.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.

- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- NE rögzítse és ne csavarozza az eszközt véglegesen a padlóhoz. Ennek az előírásnak a be nem tartása jelentős károkat okozhat az eszközben.
- Rendszeresen húzza meg a csavarokat és a csavaranyákat.
- A meghibásodott alkatrészeket, pl. a csatlakozóelemeket haladéktalanul, és csakis szakemberrel cseréltesse ki. Ne használja a terméket, amíg az összes hibás alkatrészt ki nem cserélik.
- Rendszeresen ellenőrizze a terméket, hogy nem látható-e rajta kopás vagy sérülés. Rendszeresen ellenőrizze a csavarkötéseket.

Összeszerelés



FIGYELMEZTETÉS Életveszély!

A termék és a csomagolóanyag nem gyermekjáték!

- Soha ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal vagy a termék apró alkatrészeivel. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély!



Vigyázat Balesetveszély!

A termék figyelmetlen és szakszerűtlen használata sérülésekhez vezethet.

- Az összeszerelés és a szétszerelés közben különösen vigyázzon a kezére és az ujjaira. Becsípődés veszélye áll fenn.



Figyelmeztetés Anyagi károk veszélye!

A termék szakszerűtlen használata anyagi károkhoz vezethet.

- Figyeljen, ha érzékeny a padló! Használjon a padlót védő alátétet.

A terméket két személynek kell összeszerelni.

Szerelje össze a terméket a B-E ábrának megfelelően.

Szétszerelés

A termék szétszerelésekor fordított sorrendben kell eljárni.

Használat

Javasoljuk, hogy edzés előtt tegyen törölközőt a termékre. A terméken többféle beállítási lehetőség van.

Az üléspárna és a lábtartó görgő beállítása (E ábra)

Az üléspárna (3) és a lábtartó görgő (2) kétféle állítási lehetőséggel rendelkezik:

1. Húzza ki a rögzítőcsapot (9).
2. Állítsa az üléspárnát vagy a lábtartó görgőt a kívánt magasságra.
3. Helyezze a rögzítőcsapot az üléspárna, illetve a lábtartó görgő rögzítőfuratába.
4. Ellenőrizze, hogy a rögzítőcsap rendesen a helyére került-e.

Háttámla beállítása (F ábra)

A háttámla (6) hét különböző helyzetbe, -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° és 80°-os szögbe állítható:

1. Emelje fel a háttámla felső végét, amíg el nem éri a kívánt dőlésszöget.
2. Emelje fel a rögzítő rudat (1a), és illessze a mélyedésbe (1b) a kívánt dőlésszög rögzítéséhez.
3. Győződjön meg róla, hogy a háttámla stabilan van-e rögzítve.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

- Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6-8 gyakorlatsorból álló edzéstervet.
- Ennek során a következő alapelveket tartsa be:
- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétlésből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismétlődhet.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. Az adott gyakorlatot mindig 2-3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4-5-szor.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállakat a fül irányába, majd engedje őket ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A termékkel nemcsak a láb- és farizmait edzheti hanem az egyensúlyérzékét, valamint a szív- és keringési rendszerét is. Ezenkívül az önkéntelen vagy célzott karmozgásoktól a kar- és hasizmok is edződnek.

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Melegítésként: az edzés a termék beállításával egyénileg alakítható. A szemléltetés érdekében a szögek (kivéve -15°) a termékre vannak nyomtatva.

A gyakorlatokban szereplő súlyzókat a csomag nem tartalmazza.

Törzsemelés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: hasizmok

Gyakorlat

1. Állítsa a háttámlát -15°-os szögbe, és helyezkedjen el hanyattfekvésben a terméken.
2. Tegye a kezét a feje mögé, tenyérrel felfelé.
3. Szorítsa a lábait a lábtartó görgő alá.
4. Feszítse meg a hasizmát és kilégzéssel egyidejűleg emelje a felsőtestét a magasságra, amennyire csak lehet. A nyak marad a gerincoszloppal egy vonalban, a vállak pedig ejtve maradnak.
5. Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd engedje újra le a felsőtestét.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 10 alkalommal, 3 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 60 másodperces szünetet.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a felsőtest feszes tartására.

Negatív fekvőnyomás súlyzóval (H ábra)

Igénybe vett izomzat: mell, kar

Gyakorlat

1. Hozza a háttámlát -15°-os szögbe, és helyezkedjen el hanyattfekvésben a terméken.
2. Szorítsa a lábait a lábtartó görgő alá.

- Tartsa a súlyzót, a kézhát a fej felé néz. A könyök a fekvőfelület alatt van a testtől 45°-ban kifordítva és behajlítva. A súlyzók mellmagasságban vannak.
- Feszítse meg a mellkas-, has- és karizmokat, és a kilégzéssel egyidejűleg a könyök kinyújtásával vigye a súlyzókat függőlegesen felfelé, a mellkas vonalában.
- Tartsa ki a pozíciót, majd lassú mozgással térjen vissza az alaphelyzetbe.
- Ismételje meg a gyakorlatot 7 alkalommal, 4 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 120 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra.

Lapos fekvényomás súlyzóval (I ábra)

Igénybe vett izomzat: mell, kar

Gyakorlat

- Állítsa a háttámlát vízszintes helyzetbe (0°). Helyezkedjen el hanyattfekvésben a terméken.
- Szorítsa a lábait a lábtartó görgő mögé.
- Tartsa a súlyzót, a kézhát a fej felé néz. A könyök a fekvőfelület alatt van a testtől 45°-ban kifordítva és behajlítva. A súlyzók mellmagasságban vannak.
- Feszítse meg a mellkas-, has- és karizmokat, és a könyököket kinyújtva kilégzéskor emelje a súlyzókat függőlegesen felfelé, vállmagasságba.
- Röviden tartsa ki a pozíciót, majd lassú mozgással térjen vissza az alaphelyzetbe.
- Ismételje meg a gyakorlatot 7 alkalommal, 4 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 120 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra.

Egykaros evezés a padon (J ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar, váll, hát

Gyakorlat

- Állítsa a háttámlát vízszintes helyzetbe (0°). Helyezkedjen el négykézláb állásban a terméken.
- A bal lábát tegye a termék mellé.
- Jobb kézzel fogja meg a súlyzót úgy, hogy a kézfeje kifelé nézzen.
- Hagyja a karját a termék mellett jobb oldalon lógni.
- A jobb vállat kissé engedje le, miközben a balra stabilan támaszkodik a lapocka hátra és lefelé történő nyomásával.
- Feszítse meg a hát- és karizmaikat.
- Kilégzéssel húzza a súlyzót a jobb váll felé úgy, hogy a könyököt behajlítsa és a testhez közel, a hátnál tovább húzza.
- Lassú mozgással menjen vissza az alaphelyzetbe.
- Cserélje a jobb és a bal kar/láb helyzetét, és ismételje meg a gyakorlatot oldalanként 6 alkalommal, 4 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 60 másodperces szünetet.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra, felsőtestét tartsa egyenesen.

Karhajlítás ülő helyzetben (K ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, kar

Gyakorlat

- Állítsa a háttámlát 80°-os szögbe.
- Feküdjön hátával a háttámlának a termékre.
- Szorítsa a lábait a lábtartó görgő alá.
- Tartsa a súlyzót, a kézhát kifelé néz. Karok nyújtva a test mellett.
- Feszítse meg a mell- és karizmokat, és kilégzéssel egyidejűleg hajlítsa be a könyökét ütközésig.
- Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ismételje meg a gyakorlatot 7 alkalommal, 4 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 90 másodperces szünetet.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét, és tolja a lapockákat a fenék irányába.

80°-os fekvényomás súlyzóval (L ábra)

Igénybe vett izomzat: Felkar

Gyakorlat

- Állítsa a háttámlát 80°-os szögbe.
- Feküdjön hátával a háttámlának a termékre.
- Szorítsa a lábait a lábtartó görgő alá.
- Tartsa a súlyzót, a kézhát hátrafelé néz. A könyök a fekvőfelület alatt van a testtől 45°-ban kifordítva és behajlítva. A súlyzók mellmagasságban vannak.
- Feszítse meg a mell- és karizmokat, nyújtsa ki a könyökét, és emelje a súlyzókat az alsó lábszárral párhuzamosan a feje fölé.
- Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ismételje meg a gyakorlatot 7 alkalommal, 4 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 120 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra.

Karhajlítás (M ábra)

Igénybe vett izomzat: Kar

Gyakorlat

- Állítsa a háttámlát 80°-os szögbe.
- Álljon lépőállásban a termék mögé, bal lábbal előre rá az állványra.
- Jobb kézzel tartsa a súlyzót úgy, hogy a kézfeje oldalra nézzen. A könyök nyújtva.
- Felső testével kissé hajoljon előre, és bal kezével fogja meg a háttámla felső végét.
- Feszítse meg a karizmokat, és kilégzéssel hajlítsa be a könyökét, amíg a karja derékszögbe nem ér.
- Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Váltson lépőállást és kart, és ismételje meg a gyakorlatot 10 alkalommal, 5 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 90 másodperces szünetet.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra. Tolja a lapockákat a fenék irányába.

Bicepszhajlítás súlyzóval (N ábra)

Igénybe vett izomzat: felkar, comb, fenék

Gyakorlat

- Állítsa a háttámlát 80°-os szögbe.
- Álljon lépőállásban a termék mögé, bal lábbal előre.
- Tartsa a súlyzót bal kézben, kézháttal lefelé.

- Végezzen egy kitörést előre és menjen le guggoló helyzetbe. A bal kar a háttámlán fekszik.
- Feszítse meg a mellkas- és karizmokat, nyomja a felkart a háttámlára, és hajlítsa be a könyökét úgy, hogy az alkar 45°-os szöveget zárjon be a háttámlával.
- Maradjon röviden ebben a helyzetben, majd lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
- Ismételje meg a gyakorlatot 7 alkalommal, 4 gyakorlatsorban. A sorozatok közé iktasson be kb. 120 másodperces szüneteket.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

- Álljon lazán.
- Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.
- Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmaikat nyújtja.

Karok és vállak

- Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
- Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
- A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
- Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

- Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
- Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
- Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak nedves törülközővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Az állvány fej felőli végén két görgő található. A lábvégnél emelje fel az állványt, és gurítva rakja el a terméket, ha azt nem használja.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



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



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

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

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


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

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

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

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

IAN: 497568_2204

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

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.


Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave (slika A)

- 1 x vadbena klop, razstavljena (1-9)
- 2 x pokrov, M10 (10)
- 2 x pokrov, M8 (11)
- 2 x vijak M10 x 55 mm (12)
- 2 x vijak M8 x 50 mm (13)
- 2 x vijak M10 x 20 mm (14)
- 8 x vijak M8 x 16 mm (15)
- 4 x podložka M10 (16)
- 2 x podložka M8 (17)
- 2 x matica M10 (18)
- 2 x matica M8 (19)
- 2 x vijadni ključ (20)
- 1 x navodilo za uporabo
- 1 x kratka navodila

Tehnični podatki

Dolžina, spodaj: 1100 mm,
Dolžina stojnih nog: 370 mm
Višina do podloge: 350 mm
Skupna dolžina podloge: 1250 mm
Širina podloge: 300 mm (najširši del)
Mere klopi: Pribl. 1280 x 300 x 400 mm (D x Š x V)
Nožna opora: 105 x 450 mm (Ø x L)
Teža: 19 kg


 Največja obremenitev (teža uporabnika 130 kg + uteži 120 kg): 250 kg


 Datum izdelave (mesec/leto): 08/2022


Razred ISO 20957-1: H

Področje uporabe: Za domačo uporabo

Uporabljeni simboli in opozorilne besede

 Splošna opozorila, ki označuje nevarnosti in ogroženosti (npr. nevarnost za življenje, poškodbe ali pričipljenje).

 Nevarnost zmečkanin prstov!

 Znak zapovedi nalaga vsakemu uporabniku, da pred uporabo pazorno prebere navodilo za uporabo in so ves čas na voljo vsem uporabnikom.

OPOZORILO Opozorilna beseda označuje nevarnost visoke stopnje, ki (če je ne preprečite) lahko povzroči težje telesne poškodbe ali celo smrt.

PREVIDNO Opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, ki (če je ne preprečite) lahko povzroči majhno ali zmerno telesno poškodbo.

POZOR Signalna beseda označuje morebitno nevarnost materialne škode.

Predvidena uporaba

Ta izdelek smo razvili za treniranje posameznih sklopov mišic z ročkami in utežmi (niso vključeni v obseg dobave). Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in komercialne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.

Varnostni napotki

Pred uporabo preberite varnostne napotke in navodilo za uporabo! Neupoštevanje lahko povzroči hude poškodbe. Ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente. Ne odstranjajte tipskih tablic ali tablic z napotki.

Smrtno nevarno!

- Otroci nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.

Nevarnost poškodb za otroke!

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom. Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu.

Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, starejši od 14 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka ter se zavedajo morebitnih nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Izdelek ni pripomoček za plezanje ali igranja! Pazite, da osebe, zlasti otroci, in živali ne bodo plezali po izdelku ali se nanj vzpenjali.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.

- Izdelek sme montirati le odrasla oseba, da ne pride do poškodb zaradi nepravilnega ravnanja.

Upoštevajte, da se izdelek sme uporabljati šele, ko je v celoti montiran.

- Izdelek postavite na ravno in ne drsečo podlago.
- Ta izdelek je primeren za uporabnike s telesno težo do 130 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka ne uporabljajte kot pripomočka za vzpenjanje ali nadomestka lestve.
- Izdelka nikoli sami ne prenašajte po stopnicah in drugih ovirah, da ne pride do poškodb.

Nevarnost poškodb med vadbo!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ter prekomernega naprezanja obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbene prostora mora biti na vseh straneh najmanj 0,6 m prostega območja (slika O).
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.

Nevarnosti zaradi obrabe!

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek morda poškodovan ali obrabljen. Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če bi npr. podloga ali varnostni vtiči kazali znake poškodb, izdelka ne uporabljajte več.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Naprave NE fiksirajte ali privijte trajno na tla. Neupoštevanje tega lahko povzroči precejšnje poškodbe naprave.
- Redno preverite inategnite matice in vijake.

- Strokovnjak naj vam takoj zamenja okvarjene dele, npr. povezovalne elemente. Izdelek uporabljajte šele, ko so vsi okvarjeni deli zamenjani.
- Redno preverjajte, ali je prišlo do vidne obrabe in poškodb izdelka. Redno preverjajte vijakne povezave.

Sestavljanje



OPOZORILO Smrtno nevarno!

Izdelek in njegova embalaža nista igrača!

- Otrok nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže ali majhnih delcev izdelka. Obstaja nevarnost zadavljenja ali zadužitve!



Previdno Nevarnost poškodb!

Zaradi nepazljivega in nepravilnega ravnanja z izdelkom lahko pride do telesnih poškodb.

- Pri sestavljanju in razstavljanju pazite na svoje roke in prste. Obstaja nevarnost zmečkanin.



Pozor Nevarnost materialne škode!

Zaradi nepravilnega ravnanja z izdelkom lahko pride do materialne škode.

- Pazite pri občutljivih tleh! Uporabite podlogo, da zaščitite tla.

Izdelek naj sestavljata dve osebi.

Izdelek montirajte tako, kot prikazujejo slike B–E.

Razstavljanje

Za razstavljanje izdelka postopajte v obratnem vrstnem redu.

Uporaba

Priporočamo, da pred vadbo na izdelek položite brisačo. Izdelek omogoča več sklopov nastavitvev.

Nastavitev sedežne podloge in nožne opore (slika E)

Sedežno podlogo (3) in nožno oporo (2) lahko nastavite v dveh stopnjah:

1. Izvlecite pritrditveni vtič (9).
2. Sedežno podlogo ali nožno oporo nastavite na željeno višino.
3. V odprtino za pritrditev sedežne podloge oz. nožne opore vstavite pritrditveni vtič.
4. Preverite, ali je pritrditveni vtič ustrezno pritrjen.

Nastavitev hrbtnega naslona (slika F)

Hrbtni naslon (6) omogoča sedem stopenj nastavitvev – od kota -15° , 0° , 15° , 30° , 45° , 60° do 80° :

1. Dvignite zgornji konec hrbtnega naslona, dokler ne dosežete zelenega kota nagiba.
2. Dvignite pritrditveni drog (1a) in ga vtaknite v odprtino (1b), da fiksirate zeleni kot nagiba.
3. Preverite, ali je hrbtni prislon ustrezno pritrjen.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu.
- Pazite na pravilno dihanje: Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

- Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.
- Pri tem upoštevajte naslednja načela:
- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbena enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbena enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato znova spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Stoje na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčnim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa smer po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvignite nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.

Predlogi za vaje

Z izdelkom ne krepite le mišic nog in zadnjice, ampak izboljšate tudi svojo koordinacijo ter srčno-žilni sistem. Poleg tega pa s spontanimi ali namenskimi premikanjem rok krepite tudi mišice rok in trebušne mišice.

V nadaljevanju je predstavljen izbor možnih vaj.

Napotek: Izdelek ponuja različne možnosti nastavitvev, ki vplivajo na sam potek vadbe. Zaradi boljše preglednosti so koti (razen -15°) natisnjeni na izdelku.

Ročke, opisane v vajah, niso vključene v obseg dobave.

Dvig trupa (slika G)

Ciljne mišice: Trebuh

Potek

1. Hrbtni naslon nastavite na kot -15° in se s hrbtom uležite na izdelek.
2. Roki dajte za glavo, pri čemer naj bosta dlani obrnjeni navzgor.
3. Nogi zataknite v nožno oporo.
4. Napnite trebušne mišice in dvignite zgornji del telesa s tal, kolikor daleč je mogoče, ter hkrati izdihnite. Vrat je v podaljšku hrbtenice, rameni pa potisnite stran od ušes.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa spet spustite zgornji del telesa.
6. Ponovite vajo 10-krat v 3 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 60 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje zagotovite, da je zgornji del telesa napet.

Negativni potisk s prsi z ročkami (slika H)

Ciljne mišice: Prsa, roki

Potek

1. Hrbtni naslon nastavite na kot -15° in se s hrbtom uležite na izdelek.
2. Nogi zataknite v nožno oporo.
3. Ročki pridržite tako, da imate zapestiji obrnjeni proti glavi. Komolca sta upognjena pod kotom 45° proč od telesa. Ročki sta na višini prsi.
4. Napnite prsne in trebušne mišice ter mišice rok in ročki hkrati z izdihom potisnite navpično navzgor v liniji prsi tako, da iztegnete komolca.
5. Zadržite ta položaj in se počasi vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo 7-krat v 4 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 120 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto.

Ploski potisk s prsi z ročkami (slika I)

Ciljne mišice: Prsa, roki

Potek

1. Hrbtni naslon pomaknite v vodoraven položaj (0°). S hrbtom se uležite na izdelek.
2. Nogi zataknite za nožno oporo.
3. Ročki pridržite tako, da imate zapestiji obrnjeni proti glavi. Komolca sta upognjena pod kotom 45° proč od telesa. Ročki sta na višini prsi.
4. Napnite prsne in trebušne mišice ter mišice rok in iztegnite komolca, da ročki hkrati z izdihom potisnite navpično navzgor na višino ramen.
5. Za kratek čas zadržite ta položaj in se počasi vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo 7-krat v 4 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 120 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto.

Enoročno veslanje na klopi (slika J)

Ciljne mišice: Nadlahti, ramena in hrbet

Potek

1. Hrbtni naslon pomaknite v vodoraven položaj (0°). Na izdelek se oprite z nogami in rokami.
2. Z levo nogo stopite poleg izdelka.
3. Pridržite ročko z desno roko tako, da je notranja stran zapestja obrnjena navzven.
4. Roka naj vam visi desno ob izdelku.
5. Desna rama je narahlo spuščena, leva pa stabilno podprta tako, da lopatico narahlo potisnete nazaj.
6. Napnite hrbtne mišice in mišice rok.
7. Z izdihom ročko pomaknite v smeri desne rame tako, da upognete komolec in ga pomaknete ob telesu navzgor mimo hrbta.
8. Počasi se vrnite v začetni položaj.
9. Izmenjujte položaj desne in leve roke/noge ter vajo ponovite po 6-krat v 4 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 60 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, trup pa zravnano.

Komolčni zgib v sede (slika K)

Ciljne mišice: Rame in roke

Potek

1. Hrbtni naslon nastavite pod kotom 80°.
2. Usedite se na izdelek tako, da ste s hrbtom obrnjeni proti hrbtnemu naslonu.
3. Nogi zataknite v nožno oporo.
4. Ročki pridržite tako, da imate zapestji obrnjeni navzven. Roki sta iztegnjeni ob telesu.
5. Napnite prsne mišice in mišice rok ter hkrati do konca upognite komolca ob izdihu.
6. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se znova vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo 7-krat v 4 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 90 sekund premora.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo telo napeto, lopatici pa potisnite proti zadnjici.

80-stopinjski potisk s prsi z ročkami (slika L)

Ciljne mišice: Nadlahti

Potek

1. Hrbtni naslon nastavite pod kotom 80°.
2. Usedite se na izdelek tako, da ste s hrbtom obrnjeni proti hrbtnemu naslonu.
3. Nogi zataknite v nožno oporo.
4. Ročki pridržite tako, da imate zapestji obrnjeni nazaj. Komolca sta upognjena pod kotom 45° proč od telesa. Ročki sta na višini prsi.
5. Napnite prsne mišice in mišice rok, iztegnite komolca in ročki dvignite vzporedno z golenjo nad glavo.
6. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se znova vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo 7-krat v 4 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 120 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto.

Upogib roke (slika M)

Ciljne mišice: Roka

Potek

1. Hrbtni naslon nastavite pod kotom 80°.

2. Postavite se za izdelek tako, da imate levo nogo na ogradju.
3. Ročko pridržite z desno roko tako, da je notranja stran zapestja obrnjena v stran. Komolec je iztegnjen.
4. S trupom se narahlo nagnite naprej in z levo roko primite zgornji del hrbtnega naslona.
5. Napnite mišice roke in z izdihom upognite komolec, dokler z roko ne dosežete pravega kota.
6. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se znova vrnite v začetni položaj.
7. Zamenjajte položaj stopala in roko ter vajo ponovite 10-krat v 5 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 90 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto. Lopatici potisnite proti zadnjici.

Upogib bicepsa z ročko (slika N)

Ciljne mišice: Nadlaht, notranja stegenska mišica, zadnjica

Potek

1. Hrbtni naslon nastavite pod kotom 80°.
2. Postavite se za izdelek tako, da imate levo nogo pomaknjeno naprej.
3. Ročko pridržite tako, da imate levo zapestje obrnjeno nazaj.
4. Naredite izpadni korak in počepnite. Leva roka je na hrbtnem naslonu.
5. Napnite prsne mišice in mišice rok, nadlaht potisnite na hrbtni naslon in upognite komolec tako, da je podlaht pod kotom 45° glede na hrbtni naslon.
6. Za kratek čas ostanite v tem položaju, nato pa se znova vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo 7-krat v 4 sklopih vaj. Med sklopi naredite pribl. 120 sekund premora.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo predstavili nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
3. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnano, kolena naj bosta rahlo upognjena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup naj ostane vzravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Na delu z glavo sta na podnožju dve kolesci.

Če izdelka ne uporabljate, dvignite del podnožja, kjer so noge, in odpeljite izdelek ter ga shranite.

Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavrzite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi.

Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge

informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavrzite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 497568_2204

Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.si


Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnilo kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

 08/2022

Delta-Sport-Nr.: HB-11740

08.26.2022 / PM.2:25

IAN 497568_2204

