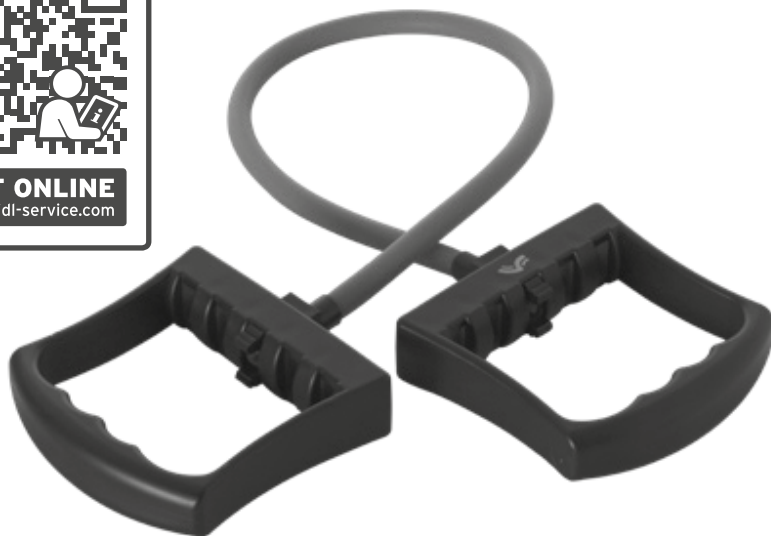




RESISTANCE BANDS

(GB) (IE) (NI)

RESISTANCE BANDS

Instructions for use

(FR) (BE)

EXTENSEUR

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

EXPANDER

Gebrauchsanweisung

(DK)

EXPANDER

Brugervejledning

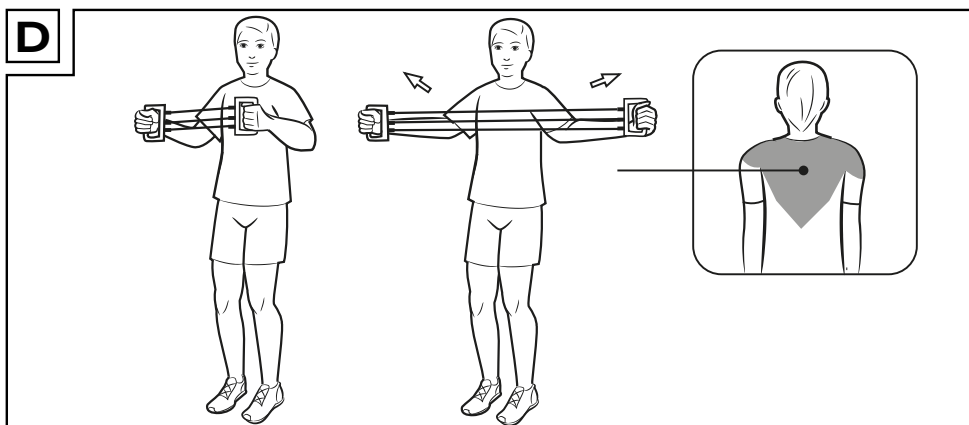
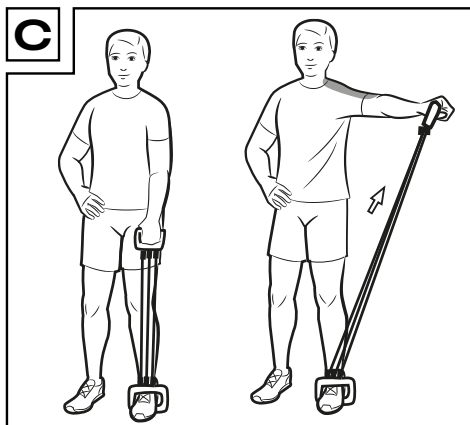
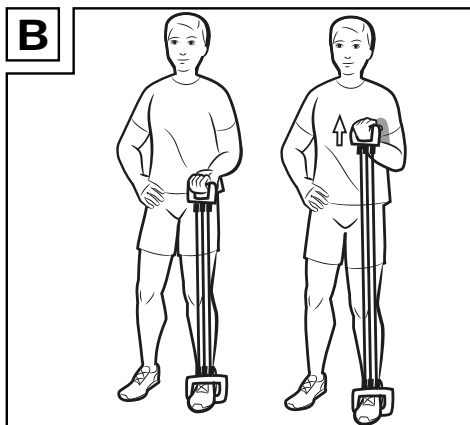
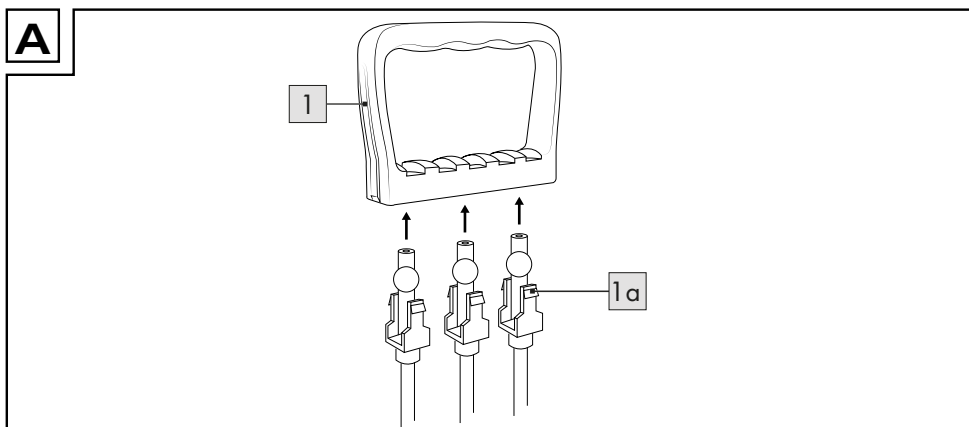
(NL) (BE)

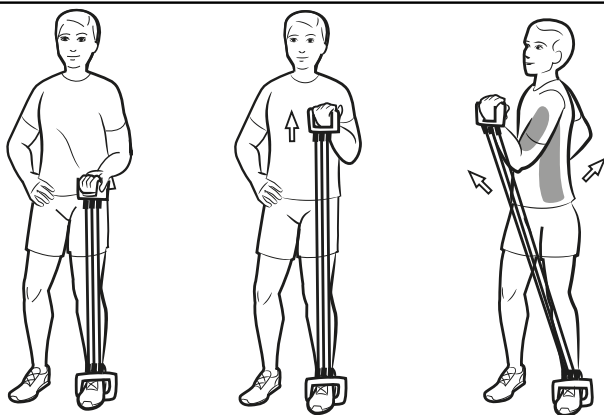
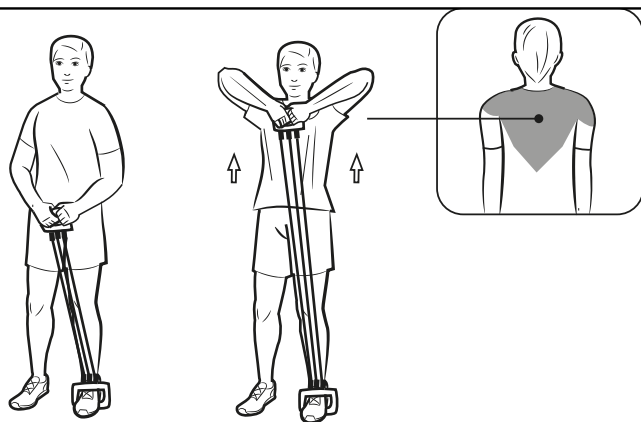
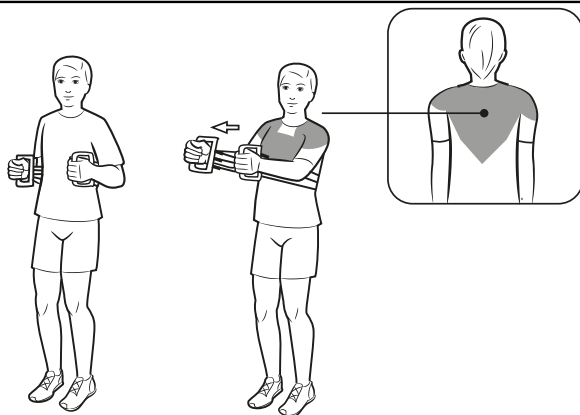
EXPANDER

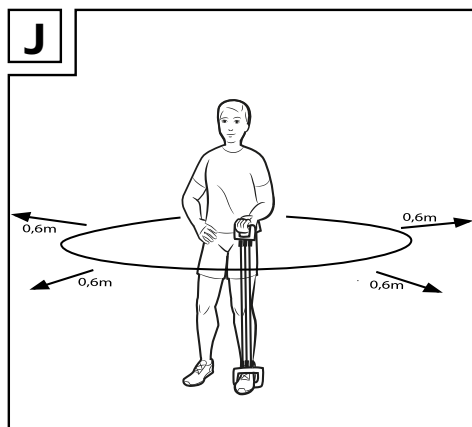
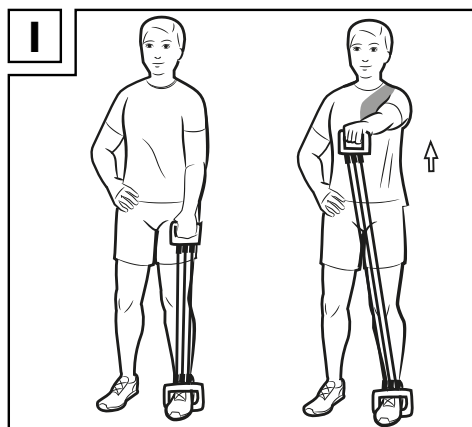
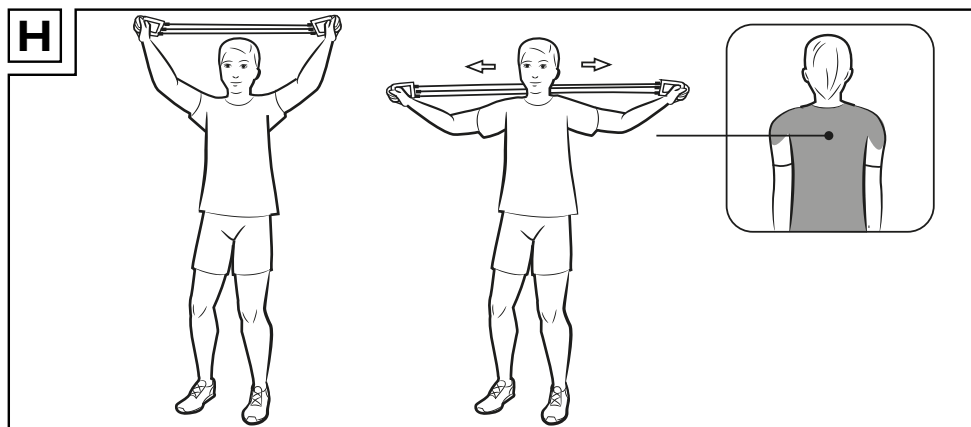
Gebruiksaanwijzing

IAN 463299_2407

(GB) (IE) (NI) (DK) (FR)
(BE) (NL) (DE) (AT) (CH)



E**F****G**



(GB) (IE) (NI)

Package contents.....	7
Technical data	7
Intended use	7
Safety information	7
Warning! Risk of injury!.....	7
Extra caution – risk of injury to children!.....	7
Dangers due to wear and tear	8
Before training	8
General training instructions.....	8
Warming up	9
Exercise suggestions	9
Stretching.....	12
Storage, cleaning.....	12
Disposal.....	12
Notes on the guarantee and service handling	12

(FR) (BE)

Étendue de la livraison	21
Caractéristiques techniques	21
Utilisation conforme à sa destination.....	21
Consignes de sécurité.....	21
Avertissement ! Risque de blessure !.....	21
Prudence particulière — Risque de blessure pour les enfants !.....	22
Dangers causés par l'usage	22
Avant l'entraînement.....	22
Conseils d'entraînement généraux	22
Échauffement	23
Propositions d'exercices.....	23
Étirements.....	26
Stockage, nettoyage	27
Mise au rebut	27
Indications concernant la garantie et le service après-vente	27

(DK)

Leveringsomfang	14
Tekniske data	14
Bestemmelsesmæssig brug.....	14
Sikkerhedsanvisninger	14
Advarsel! Fare for kvæstelser!	14
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	14
Fare på grund af slitage	15
Inden træningen.....	15
Generelle træningsanvisninger	15
Opvarmning	16
Forslag til øvelser	16
Udstrækning	18
Opbevaring, rengøring	19
Henvisninger vedr. bortskaffelse	19
Oplysninger om garanti og servicehåndtering.....	19

(NL) (BE)

Leveringsomvang.....	29
Technische gegevens.....	29
Beoogd gebruik.....	29
Veiligheidstips	29
Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!.....	29
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	30
Gevaren als gevolg van slijtage	30
Voor de training	30
Weerstandsbanden	30
Algemene trainingsinstructies	30
Warming-up	31
Voorbeeldoefeningen	31
Rekken	34
Opslag, reiniging	34
Afvalverwerking.....	35
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling.....	35

DE AT CH

Lieferumfang	36
Technische Daten	36
Bestimmungsgemäße Verwendung....	36
Sicherheitshinweise	36
Warnung! Verletzungsgefahr!	36
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	36
Gefahren durch Verschleiß.....	37
Vor dem Training	37
Allgemeine Trainingshinweise.....	37
Aufwärmen.....	38
Übungsvorschläge	38
Dehnen	41
Lagerung, Reinigung	42
Hinweise zur Entsorgung	42
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung.....	42

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

1 x resistance bands

1 x instructions for use

Technical data

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

Maximum possible stretch length:
185cm at 105N

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

Training appliance form A is compliant with DIN 32935.



Maximum possible stretch length



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

Intended use

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

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

Safety information



Warning! Risk of injury!

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



Extra caution – risk of injury to children!

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

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

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

Dangers due to wear and tear

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

Before training

Expander bands

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

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

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

Removing or adding expander bands (Fig. A)

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

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

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

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

General training instructions

Training procedure

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

General training plan

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

Pay attention to the following fundamentals:

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

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Biceps (Fig. B)

Starting position

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

End position

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

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

Deltoids (Fig. C)

Starting position

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

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

End position

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

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

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

Starting position

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

End position

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

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

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

Side abdominal muscles (Fig. E)

Starting position

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

End position

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

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

Trapezius and shoulder muscles (Fig. F)

Starting position

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

End position

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

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

Chest, shoulder and triceps muscles (Fig. G)

Starting position

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

End position

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

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

Important: make sure that your upper body remains straight.

Large back muscles (Fig. H)

Starting position

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

End position

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

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

Straight arm lift (Fig. I)

Starting position

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

End position

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

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

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

Important: make sure that your upper body remains straight.

Stretching

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

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

IE Service Ireland

NI Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

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

1 x expander

1 x brugervejledning

Tekniske data

Elastiklængde (inkl. håndtag): ca. 76 cm

Størst mulige stræklængde 185 cm ved 105 N

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

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.



Størst mulige stræklængde



Fremstillingsdato (måned/år):
01/2025

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen.

Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Advarsel! Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved 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.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Du skal bruge tilstrækkelig plads for at kunne træne sikkert. Udfør øvelserne med så stor afstand til genstande og andre personer, at ingen kan komme til skade.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Træk aldrig artiklen i retning mod ansigtet, og vikl det aldrig omkring hoved, hals eller bryst.
- Elastikken må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 185 cm!
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. J).
- Elastomererne i elastikken skal beskyttes mod sollys.



Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- LBørn under 14 år må ikke bruge artiklen.
- Lad aldrig børn opholde sig i nærheden af emballagematerialet uden opsyn. Der er kvælningsfare.

- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

Fare 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 den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Vær særligt opmærksom på elastikbåndet ved kontrollen. Stop med at anvende artiklen, hvis du opdager revner i plasticdelene eller elastikbåndet.
- 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, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Inden træningen

Elastikbånd

Modstanden og dermed antallet af elastikbånd kan indstilles individuelt for den enkelte øvelse ved at fjerne eller tilføje elastikbåndene.

Bemærk: Kontroller inden træningen, om elastikbåndene har tegn på revner eller beskadigelser!

I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen!

Fjernelse eller tilføjelse af elastikbånd (fig. A)

Øvelsernes intensitet øges eller mindskes med af antallet af elastikbånd.

Vigtigt: Hvis du kun anvender ét elastikbånd, skal det fastgøres i midten af håndtaget. Hvis du bruger to elastikbånd, skal de være fastgjort yderst!

For at fjerne eller tilføje et elastikbånd skal du tage elastikbåndet ud af hullerne i håndtagene (1) ved hjælp af klemmerne (1a) eller sætte elastikbåndene fast i håndtagene igen ved hjælp af klemmerne.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, 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 hurtigt.
- 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. 15 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 strække 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.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Drej langsomt kroppen 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!

Benmusklerne

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

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

Biceps (fig. B)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Hold et håndtag fast med venstre fod.
3. Tag fat i det andet håndtag med venstre hånd. Læg den anden arm på hoften.
4. Træk venstre underarm fremad, indtil den er parallel med gulvet. Overarmen ligger tæt ind til kroppen. Håndryggen vender nedad.

Slutstilling

5. Spænd arm- og mavemusklerne, og træk underarmen op til skulderhøjde foran dig. Håndryggen vender fremad. Håndleddet holdes strakt. Træk skulderbladene ind mod ryggraden. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
6. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Sørg for, at holde overkroppen lige. Hold armspændingen. Overarmen ligger tæt ind til kroppen. Håndleddet holdes strakt.

Deltamuskel (fig. C)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Hold et håndtag fast med venstre fod.

3. Tag fat i et håndtag fra siden med venstre hånd. Håndryggen vender udad. Armen er let bøjet. Læg den anden arm på hoften.

Slutstilling

4. Spænd mave-, ben- og sædemuskler, og træk venstre arm til siden op til skulderhøjde. Håndryggen vender opad. Håndleddet holdes strakt. Træk skulderbladene ind mod ryggraden. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter benstilling.

Vigtigt: Sørg for, at holde hofterne lige. Løft kun armen til skulderhøjde.

Ryg-, trapez- og bagerste skuldermuskler (fig. D)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Tag fat i håndtagene med begge hænder, og hold armene let bøjede i brysthøjde foran dig. Håndryggene vender udad. Håndleddene skal være strakt.

Slutstilling

3. Spænd armmusklerne. Træk elastikken udad til siden med begge arme. Træk skulderbladene ind mod ryggraden. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
4. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
5. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for, at holde overkroppen lige. Håndleddene skal være strakt.

Skrå mavemuskler (fig. E)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Hold et håndtag fast med venstre fod.
3. Tag fat i det andet håndtag med venstre hånd. Læg den anden arm på hoften.
4. Træk underarmen fremad, indtil den er parallel med gulvet. Overarmen ligger tæt ind til kroppen. Håndryggen vender nedad.

Slutstilling

5. Spænd arm- og mavemusklerne, og træk underarmen op til skulderhøjde foran dig. Håndryggen vender fremad. Håndleddet holdes strakt. Træk skulderbladene ind mod ryggraden. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
6. Drej overkroppen så langt til siden som muligt, og hold hofterne lige.
7. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Sørg for, at holde hofterne lige og overkroppen tæt ind til kroppen.

Trapez- og skuldermuskler (fig. F)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Hold et håndtag fast med venstre fod.
3. Tag fat i det andet håndtag med begge hænder. Håndryggene vender udad. Armene er let bøjede og i hoftehøjde.

Slutstilling

4. Spænd armmusklerne.
5. Træk elastikken op til brysthøjde. Løft albuerne, og hold spændingen i elastikken.
6. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for, at holde overkroppen lige og benene let bøje-
de.

Bryst-, skulder- og tricepsmuskler (fig. G)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Før elastikken bag om ryggen, og hold fast i begge håndtag. Håndryggene vender udad.
3. Armene er tæt ved kroppen, bøjede og i brysthøjde.

Slutstilling

4. Spænd armmusklerne, og pres samtidig begge arme vandret fremad.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for, at holde overkroppen lige.

Store rygmuskler (fig. H)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne. Overkroppen er opret.
2. Tag fat i begge håndtag, og hold elastikken over hovedet. Håndryggene vender indad.

Slutstilling

3. Spænd armmusklerne.
4. Træk elastikken udad til siden til skulderhøjde.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for, at holde overkroppen lige og benene let bøje-
de.

Lige armhævnninger (fig. I)

Udgangsstilling

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne med let bøjede ben, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Hold et håndtag fast med venstre fod.
3. Tag fat i det andet håndtag med venstre hånd. Læg den anden arm på hoften.
4. Ret overkroppen op, og spænd mave-musklerne.
5. Venstre arm peger nedad med håndryggen fremad. Læg den anden arm på hoften.

Slutstilling

6. Spænd armmusklerne, og træk venstre arm opad til skulderhøjde. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
7. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Sørg for, at holde overkroppen lige.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder viser vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

1. 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

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

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. 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. Tør den kun af med en tør rengøringsklud. Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.

Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance.

Dette gælder også for udskiftede og reparererede 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: 463299_2407

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

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

1 extenseur

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Longueur de l'extenseur (avec les poignées) : env. 76 cm

Longueur maximale d'étirement 185 cm à 105 N

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

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



Longueur d'étirement maximale



Date de fabrication (mois/année) : 01/2025

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité

Avertissement ! Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez votre médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Pour un entraînement en toute sécurité, vous avez besoin de suffisamment d'espace. Effectuez les exercices en laissant suffisamment d'espace entre vous et les objets et les autres personnes afin de ne blesser personne.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Ne tirez jamais l'article en direction de votre visage et ne l'enroulez jamais autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine.
- Ne tirez pas l'extenseur au-delà de sa longueur d'étirement maximale de 185 cm !
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. J).
- Les élastomères de l'extenseur doivent être protégés du rayonnement solaire.

Prudence particulière — Risque de blessure pour les enfants !

- L'utilisation par des enfants de moins de 14 ans n'est pas autorisée.
- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.
La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Faites particulièrement attention à l'élastique d'entraînement lors de la vérification. Si vous remarquez des fissures sur les pièces en plastique ou sur l'élastique d'entraînement, 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. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Avant l'entraînement

Élastiques d'entraînement

La résistance et donc le nombre d'élastiques d'entraînement peuvent être ajustés individuellement pour chaque exercice en retirant ou en ajoutant les élastiques d'entraînement.

Remarque : vérifiez les élastiques d'entraînement avant l'entraînement pour voir s'ils sont fissurés ou endommagés !

En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article !

Retrait et ajout des élastiques d'entraînement (fig. A)

Le nombre d'élastiques d'entraînement est déterminant pour augmenter ou diminuer l'intensité des exercices.

Important : si un seul élastique d'entraînement est utilisé, il doit être fixé au milieu de la poignée. Si vous en utilisez deux, ils doivent être fixés à l'extérieur !

Pour retirer ou ajouter un élastique d'entraînement, décrochez l'élastique d'entraînement des trous des poignées (1) à l'aide des clips (1a) situés aux deux extrémités, ou remettez les bandes d'expansion sur les poignées à l'aide des clips.

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 une charge trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à maintenir une respiration 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. 15 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 vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles sont échauffés de manière idéale.
2. 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

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Biceps (fig. B)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.

3. Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.
4. Tirez l'avant-bras gauche vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Le haut du bras reste près du corps. Le dos de la main pointe vers le bas.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux et levez l'avant-bras devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule. Le dos de la main pointe vers l'avant. Le poignet reste droit. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite. Maintenez la tension du bras. Le haut du bras reste près du corps. Le poignet reste droit.

Muscle deltoïde (fig. C)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
3. Tenez une poignée sur le côté avec votre main gauche. Le dos de la main pointe vers l'extérieur. Le bras est légèrement fléchi. Placez l'autre bras sur votre hanche.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux, des jambes et des fesses tout en levant le bras gauche latéralement jusqu'au niveau des épaules. Le dos de la main pointe vers le haut. Le poignet reste droit. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

Important : assurez-vous que votre bassin reste droit. Ne soulevez le bras qu'à la hauteur des épaules.

Muscles du dos, du trapèze et de l'épaule postérieure (fig. D)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Attrapez les poignées à deux mains et tenez vos bras devant vous à hauteur de la poitrine, légèrement fléchis. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les poignets restent droits.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras. Utilisez les deux bras pour tirer l'extenseur latéralement vers l'extérieur. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

4. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite. Les poignets restent droits.

Muscles abdominaux obliques (fig. E)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
3. Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.
4. Tirez l'avant-bras vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Le haut du bras reste près du corps. Le dos de la main pointe vers le bas.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux et levez l'avant-bras devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule. Le dos de la main pointe vers l'avant. Le poignet reste droit. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Tournez la partie supérieure de votre corps autant que possible sur le côté et gardez votre bassin droit.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que votre bassin reste droit et que le haut de votre bras reste près du corps.

Muscles du trapèze et de l'épaule (fig. F)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
3. Attrapez l'autre poignée avec les deux mains. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les bras sont légèrement fléchis et à la hauteur des hanches.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras.
5. Tirez l'extenseur à la hauteur de la poitrine. Relevez les coudes et maintenez la tension sur l'extenseur.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite et vos jambes légèrement fléchies.

Muscles de la poitrine, des épaules et des triceps (fig. G)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.

2. Positionnez l'extenseur sur votre dos et saisissez les deux poignées. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur.

3. Les bras sont proches du corps, fléchis et à la hauteur de la poitrine.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras et poussez simultanément les deux bras horizontalement vers l'avant.

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite.

Muscle grand dorsal (fig. H)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.

2. Attrapez les deux poignées et tenez l'extenseur au-dessus de votre tête. Le dos de vos mains est dirigé vers l'intérieur.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras.

4. Tirez l'extenseur latéralement vers l'extérieur et à la hauteur des épaules.

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite et vos jambes légèrement fléchies.

Delhoïde droit (fig. I)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément.

2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.

3. Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.

4. Redressez le haut du corps et contractez vos muscles abdominaux.

5. Le bras gauche pointe vers le bas avec le dos de la main tourné vers l'avant. Placez l'autre bras sur votre hanche.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras et levez le bras gauche jusqu'à la hauteur des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite.

Étirements

Prenez le temps de vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. 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

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

Muscles des jambes

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

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant 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. Essuyez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.

Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

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

IAN : 463299_2407

 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

1 x expander

1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Lengte expander (incl. handgrepen):
ca. 76 cm

Maximale streklengte 185 cm bij 105 N

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

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Maximale streklengte



Productiedatum (maand/jaar):
01/2025

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen.

Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- 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 te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slapte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met uw arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- U hebt voldoende ruimte nodig om veilig te kunnen trainen. Zorg als u de oefeningen uitvoert ervoor dat er zoveel afstand is ten opzichte van voorwerpen of andere personen dat niemand gewond kan raken.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Trek het artikel nooit in de richting van het gezicht uit en wikkel het nooit om het hoofd, de hals of de borst.
- Trek de expander niet verder dan de maximale streklengte van 185 cm uit!
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J).
- De elastische materialen die deze expander bevat dienen tegen zonnestralen te worden beschermd.

Bijzondere voorzichtig- heid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Gebruik van het artikel is niet toegestaan voor kinderen jonger dan 14 jaar.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

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 beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Besteed bij de controle van het artikel extra aandacht aan de weerstandsband. Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in de kunststof delen of de weerstandsband waarneemt.
- 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, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Voor de training

Weerstandsbanden

De weerstand is afhankelijk van het aantal gebruikte weerstandsbanden. U kunt de weerstand voor elke oefening apart instellen door weerstandsbanden toe te voegen of te verwijderen.

Aanwijzing: controleer voor de training of de weerstandsbanden scheuren of beschadigingen vertonen!

Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt!

Weerstandsbanden toevoegen of verwijderen (afb. A)

Om de intensiteit van de oefeningen te verhogen of te verlagen, moet u meer of minder weerstandsbanden gebruiken.

**Belangrijk: als u maar één weers-
tandsband gebruikt moet deze
in het midden aan de handgreep
worden bevestigd. Als u twee
weerstandsbanden gebruikt
moeten deze aan de buitenkant
worden bevestigd!**

Haal als u een weerstandsband wilt verwijderen, de weerstandsband met behulp van de klemmen (1a) aan beide uiteinden uit de gaten van de handgrepen (1). Bevestig als u een weerstandsband wilt toevoegen, de weerstandsband met behulp van de klemmen aan de handgrepen.

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 uit en niet schokkerig of snel.
- 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. 15 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 uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rek oefening 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 uw 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 uw 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 uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw 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 uw 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

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Biceps (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand. Plaats de andere arm op de heup.

4. Trek de linkeronderarm naar voren tot deze evenwijdig aan de vloer staat. De bovenarm ligt dicht tegen het lichaam. De handrug wijst naar beneden.

Eindpositie

5. Span uw arm- en buikspieren aan en breng uw onderarm omhoog tot deze zich ter hoogte van uw schouder bevindt. De handrug wijst naar voren. Houd uw pols recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft. Houd spanning op de armen. De bovenarm ligt dicht tegen het lichaam. Houd uw pols recht.

Deltaspier (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand en draai deze zijwaarts. De handrug wijst naar buiten. De arm is licht gebogen. Plaats de andere arm op de heup.

Eindpositie

4. Span uw buik-, been- en bilspieren aan en breng uw linkerarm zijwaarts omhoog, tot deze zich ter hoogte van uw schouder bevindt. De handrug wijst naar boven. Houd uw pols recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens de positie van de benen.

Belangrijk: let erop dat uw bekken recht blijft. Breng uw arm slechts tot schouderhoogte omhoog.

Rug-, trapezius- en achterste schouderspieren (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Pak de handgrepen met beide handen en houd uw armen licht gebogen op borsthoogte voor u. De handruggen wijzen naar buiten. Houd uw polsen recht.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan. Trek de expander met beide armen zijwaarts uit. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
4. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft. Houd uw polsen recht.

Zijdelingse buikspieren (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.

3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand. Plaats de andere arm op de heup.
4. Trek de onderarm naar voren tot deze evenwijdig aan de vloer staat. De bovenarm ligt dicht tegen het lichaam. De handrug wijst naar beneden.

Eindpositie

5. Span uw arm- en buikspieren aan en breng uw onderarm omhoog tot deze zich ter hoogte van uw schouder bevindt. De handrug wijst naar voren. Houd uw pols recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
6. Draai uw bovenlichaam zo ver mogelijk opzij en houd het bekken recht.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bekken recht en uw bovenarm dicht tegen het lichaam blijft.

Trapezius- en schouderspieren (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met beide handen. De handruggen wijzen naar buiten. De armen zijn licht gebogen en op heuphoogte.

Eindpositie

4. Span uw armspieren aan.
5. Trek de expander tot borsthoogte uit. Breng de ellebogen omhoog en houd spanning op de expander.

6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft en u uw benen licht gebogen houdt.

Borst-, schouder- en tricepsspieren (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd de expander achter uw rug en pak beide handgrepen. De handruggen wijzen naar buiten.
3. De armen zijn dicht bij het lichaam, gebogen en op borsthoogte.

Eindpositie

4. Span uw armspieren aan en duw tegelijkertijd beide armen horizontaal naar voren.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft.

Grote rugspieren (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Pak beide handgrepen en houd de expander boven het hoofd. De handruggen wijzen naar binnen.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan.
4. Trek de expander zijwaarts en tot schouderhoogte uit.

5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft en u uw benen licht gebogen houdt.

Armen recht optillen (afb. 1) Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast uw voeten gelijkmatig.

2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.

3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand. Plaats de andere arm op de heup.

4. Richt uw bovenlichaam op en span uw buikspieren aan.

5. Uw linkerarm wijst naar beneden met de handrug naar voren. Plaats de andere arm op de heup.

Eindpositie

6. Span uw armspieren aan en breng uw linkerarm tot schouderhoogte omhoog. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.

7. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft.

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

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

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.

2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.

3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.

4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.

2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.

3. Wissel na een tijdje van voet.

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant 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: 463299_2407

(BE) Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Expander
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

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

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Warnung! Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Ziehen Sie den Artikel niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie ihn niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Ziehen Sie den Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 185 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Die Elastomere des Expanders sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

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

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Richten Sie bei Ihrer Kontrolle besonderes Augenmerk auf das Expanderband. Sollten Sie Risse in den Kunststoffteilen oder an dem Expanderband erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Vor dem Training

Expanderbänder

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

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

Expanderbänder entfernen oder hinzufügen (Abb. A)

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

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

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

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bizeps (Abb. B)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Deltamuskel (Abb. C)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Seitliche Bauchmuskulatur (Abb. E)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Trapez- und Schultermuskulatur (Abb. F)

Ausgangsposition

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

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

Endposition

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Große Rückenmuskulatur (Abb. H)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Gerade Armheber (Abb. I)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Dehnen

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

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

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

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

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463299_2407

ⓁⓁ Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

ⓁⓁ Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

ⓁⓁ Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



01/2025

Delta-Sport-Nr.: EP-15580

10.08.2024 / AM 10:44

IAN 463299_2407

6 D