



TRAININGSBANK

DE AT CH

TRAININGSBANK

Gebrauchsanweisung

IT CH

PANCA PER ALLENAMENTO

Istruzioni d'uso

FR CH

BANC DE MUSCULATION

Notice d'utilisation

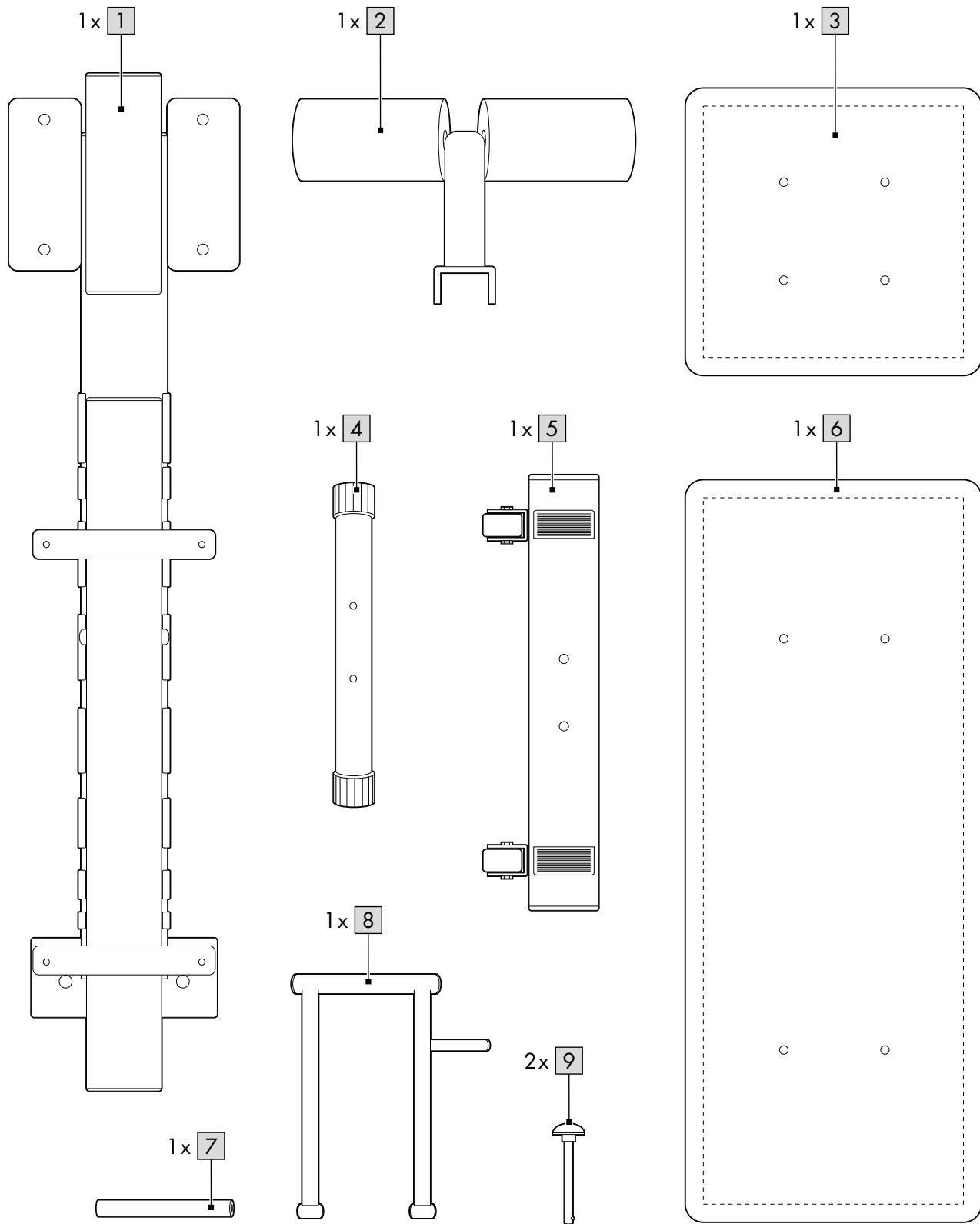
GB

WORKOUT BENCH

Instructions for use

IAN 388200_2104

A



2x **10**
M10 x 55mm

2x **11**
M8 x 50mm

2x **12**
M10 x 20mm

8x **13**
M8 x 16mm

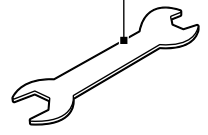
4x **14**
M10

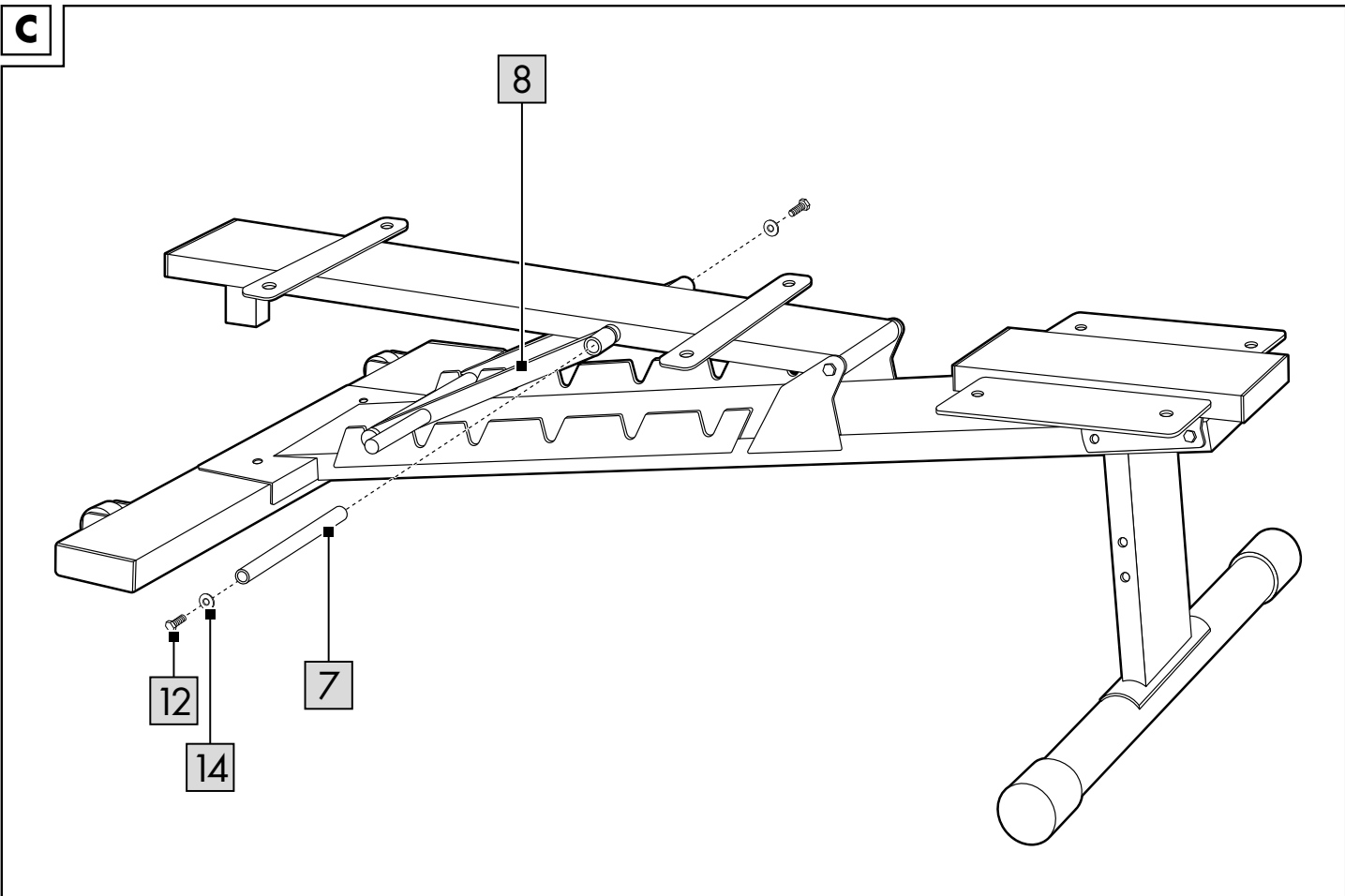
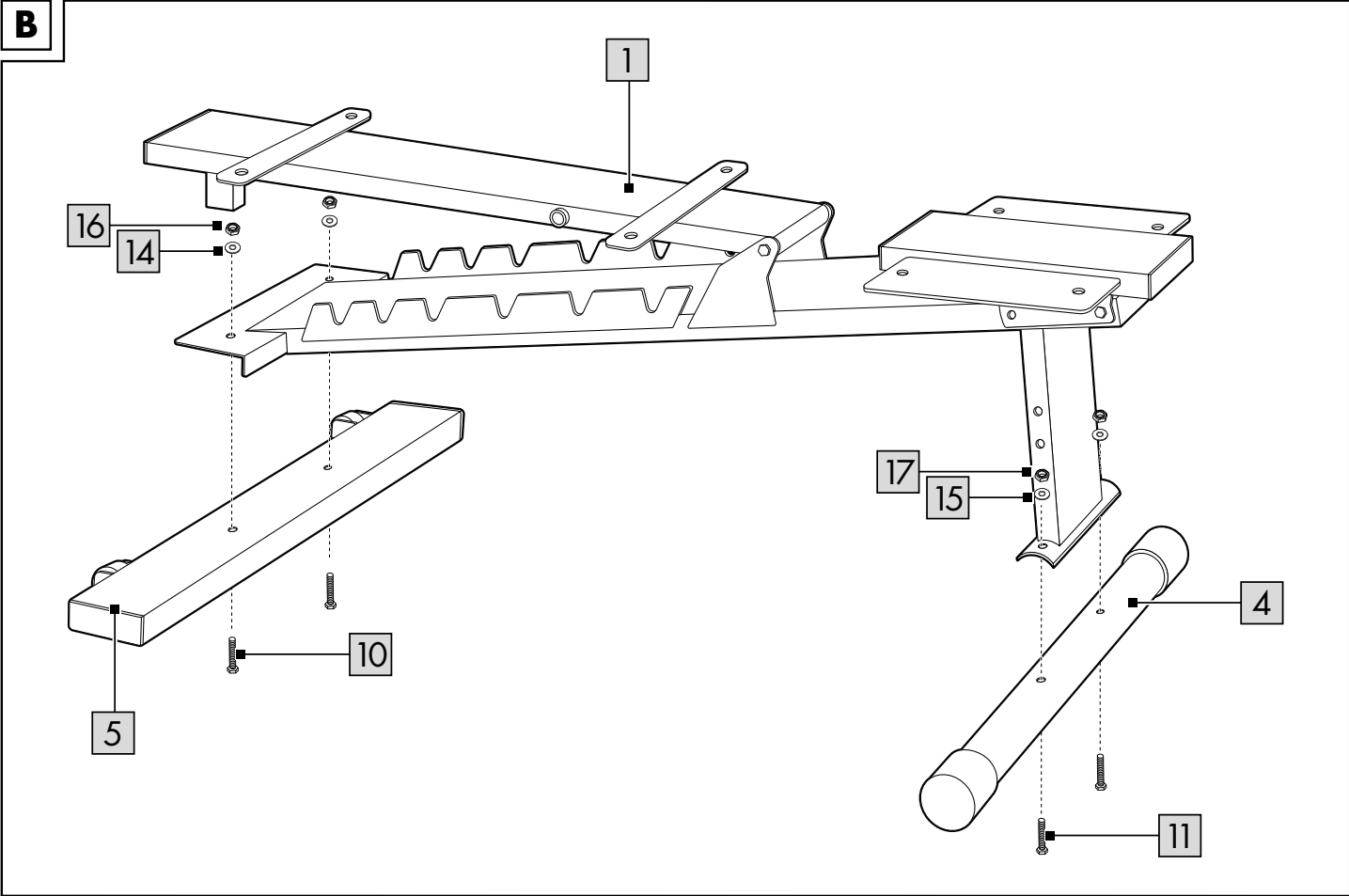
2x **15**
M8

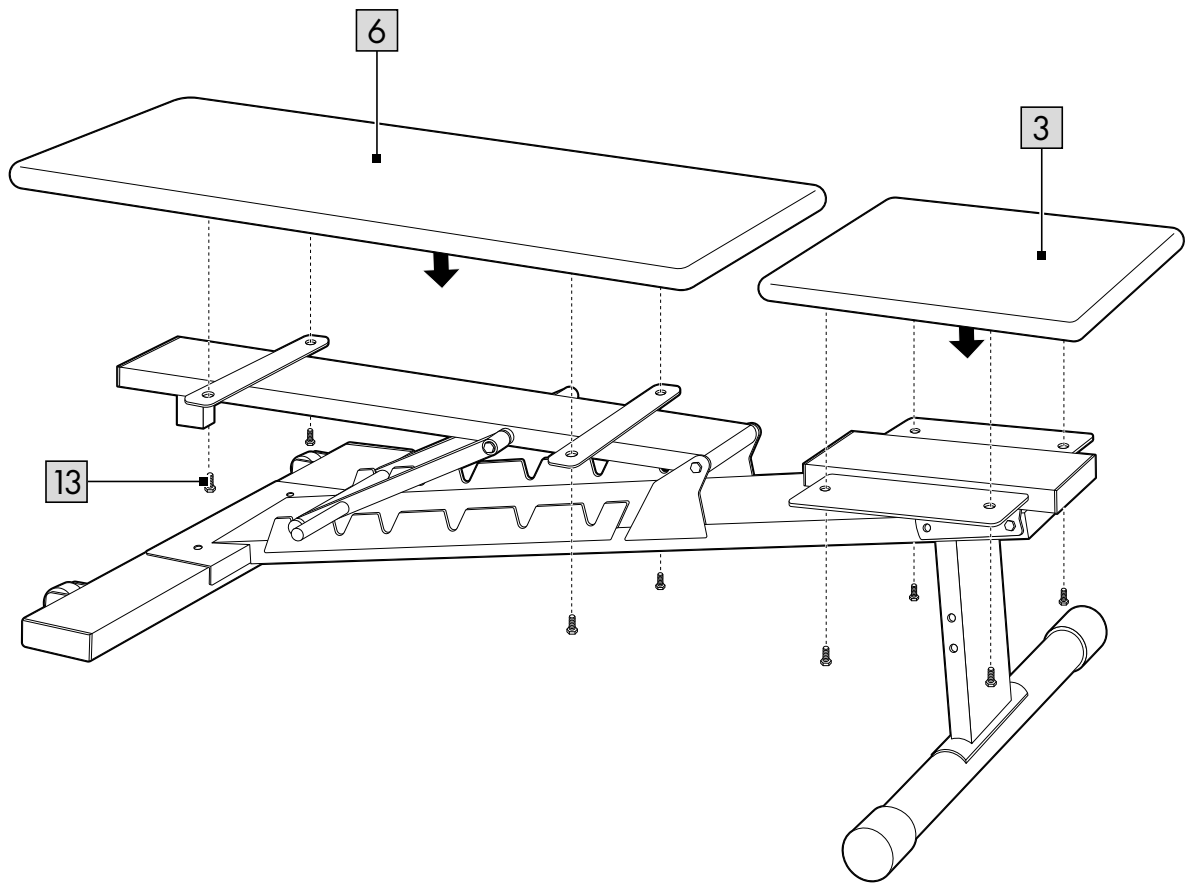
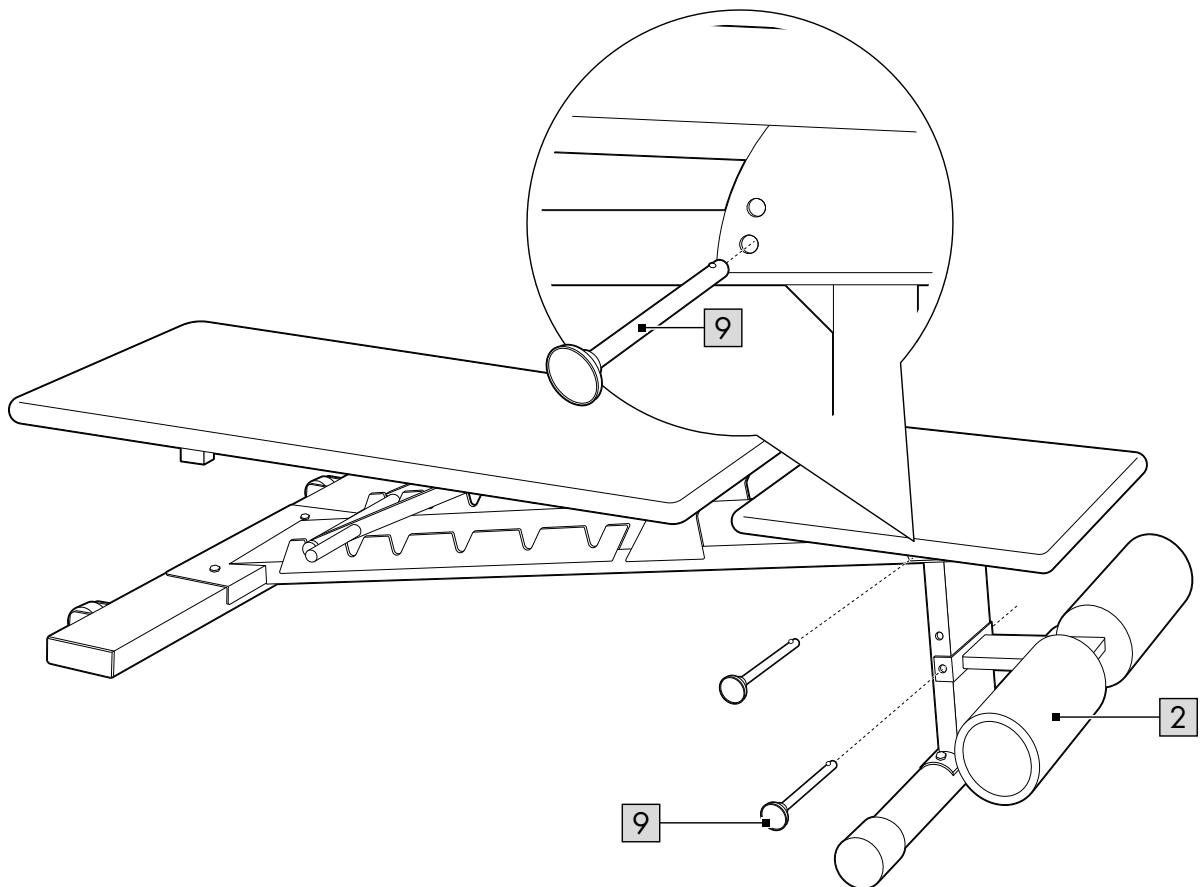
2x **16**
M10

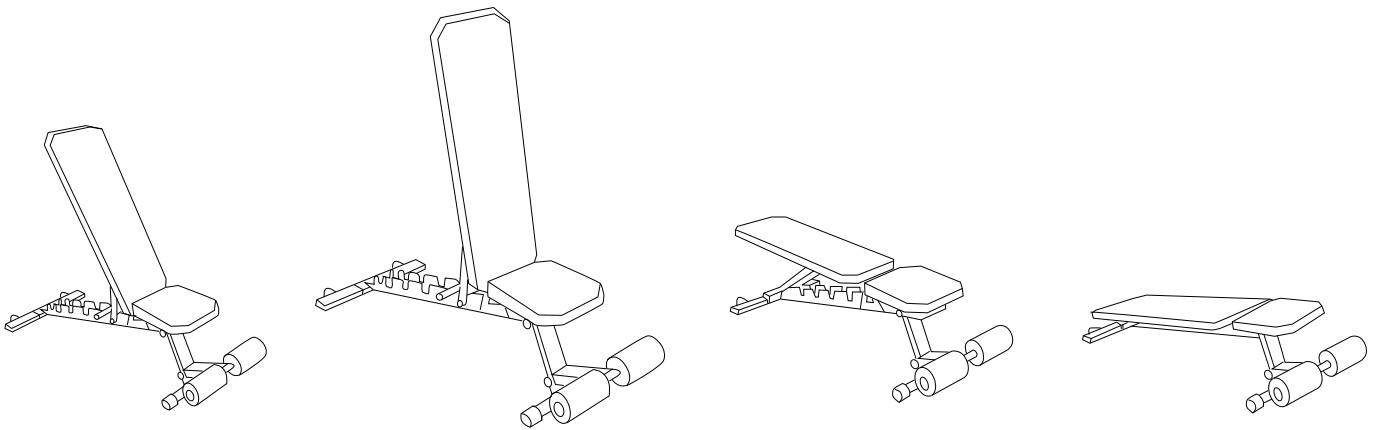
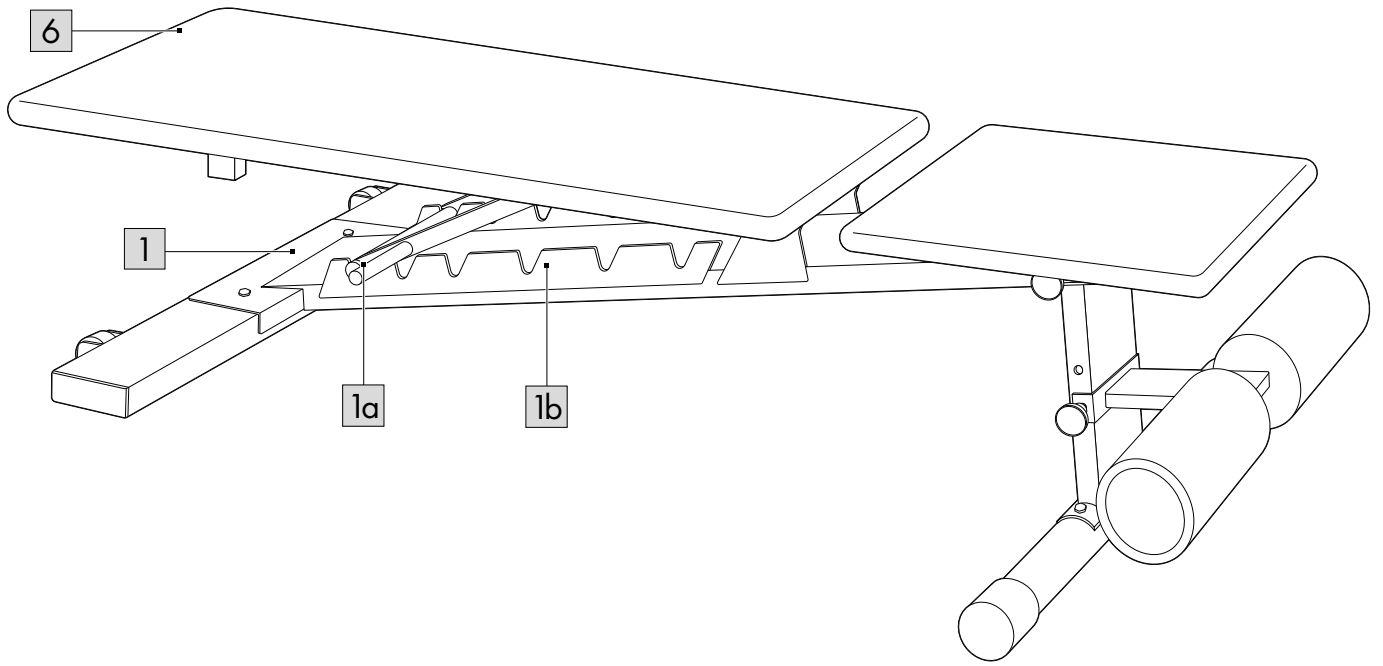
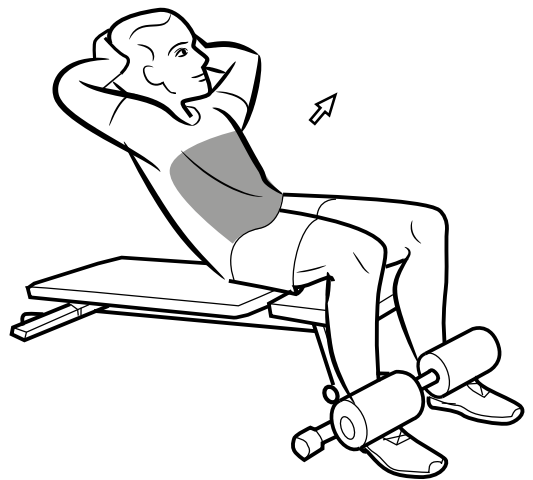
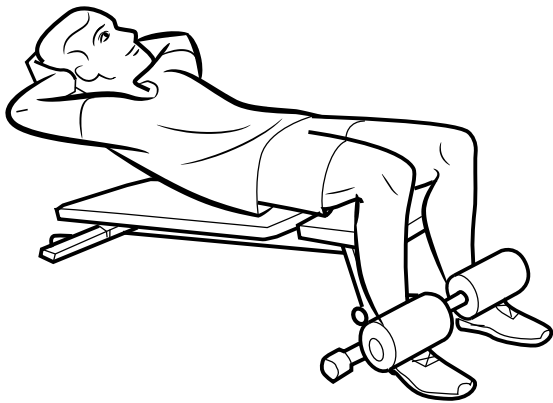
2x **17**
M8

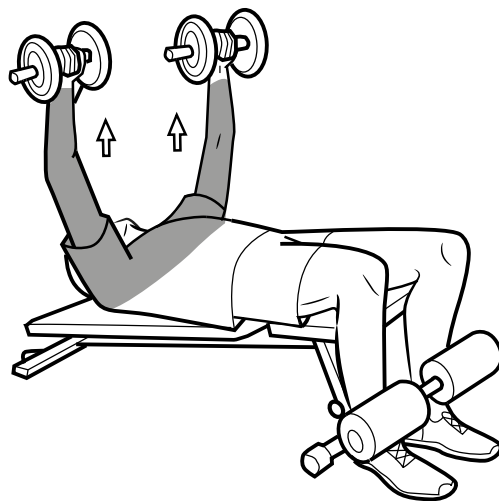
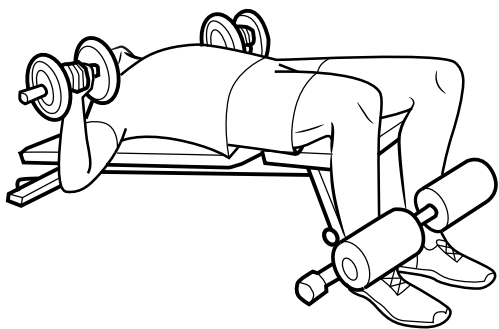
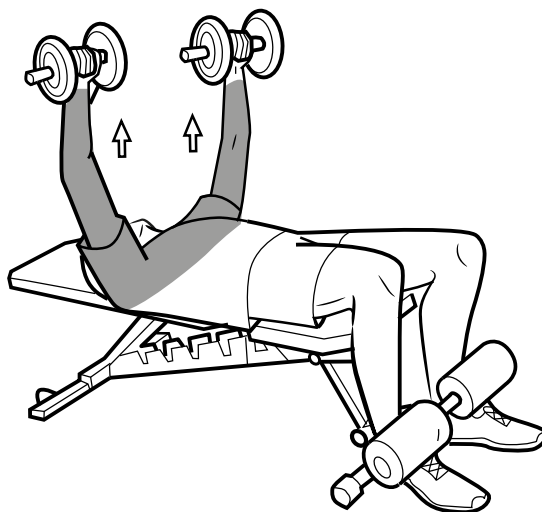
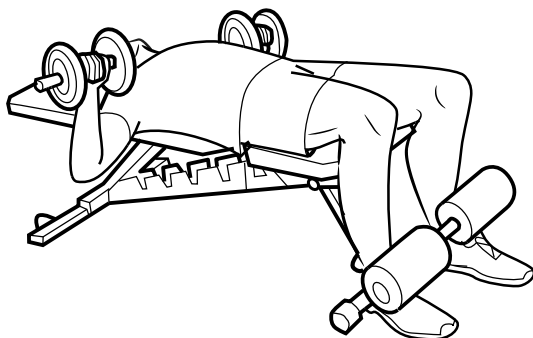
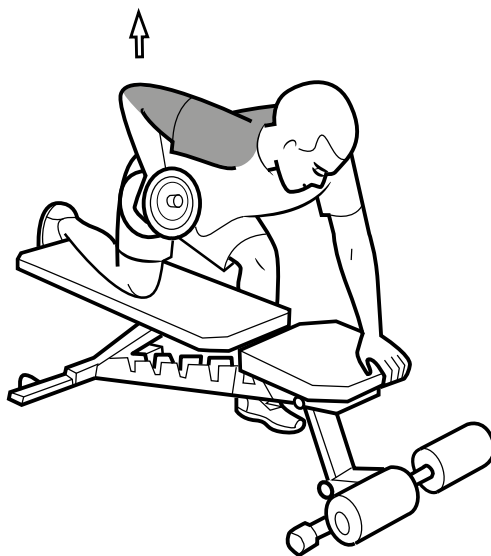
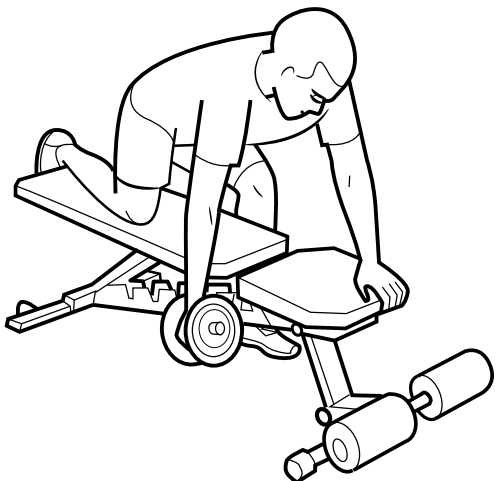
2x **18**



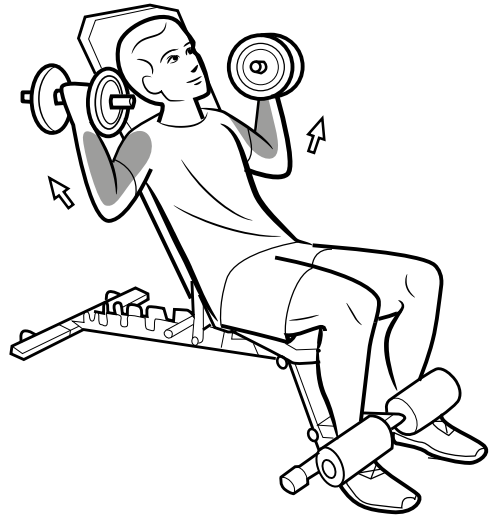
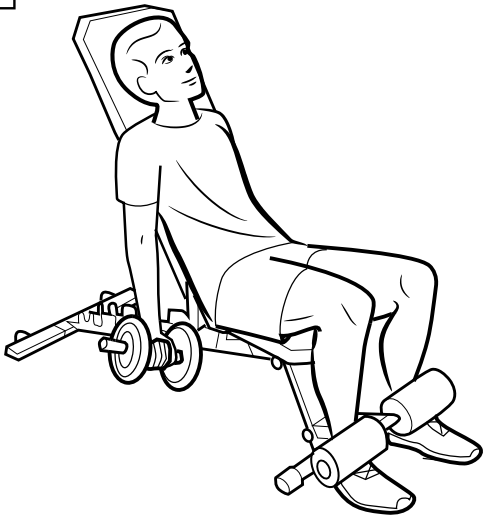


D**E**

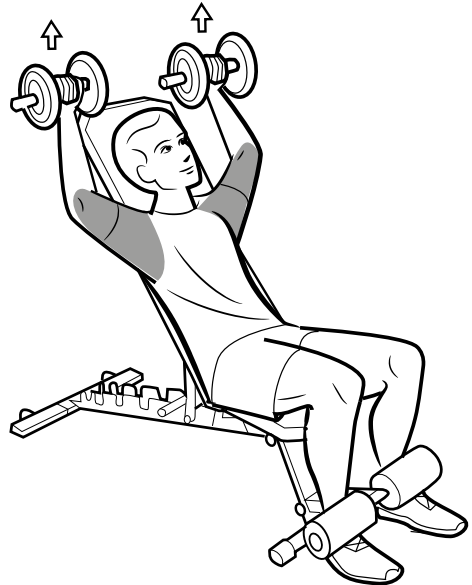
F**G**

H**I****J**

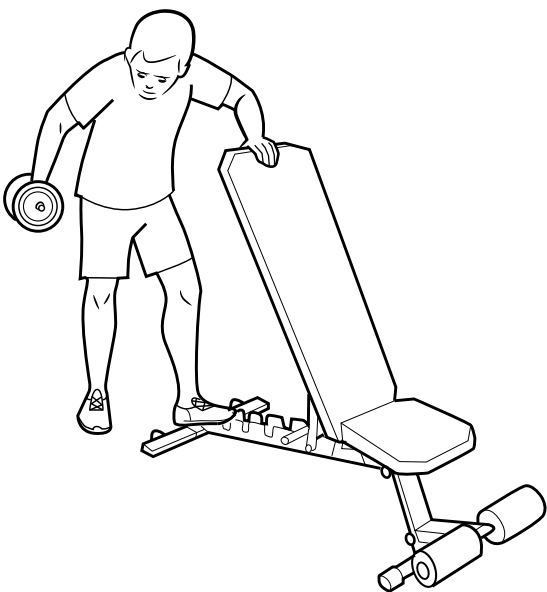
K

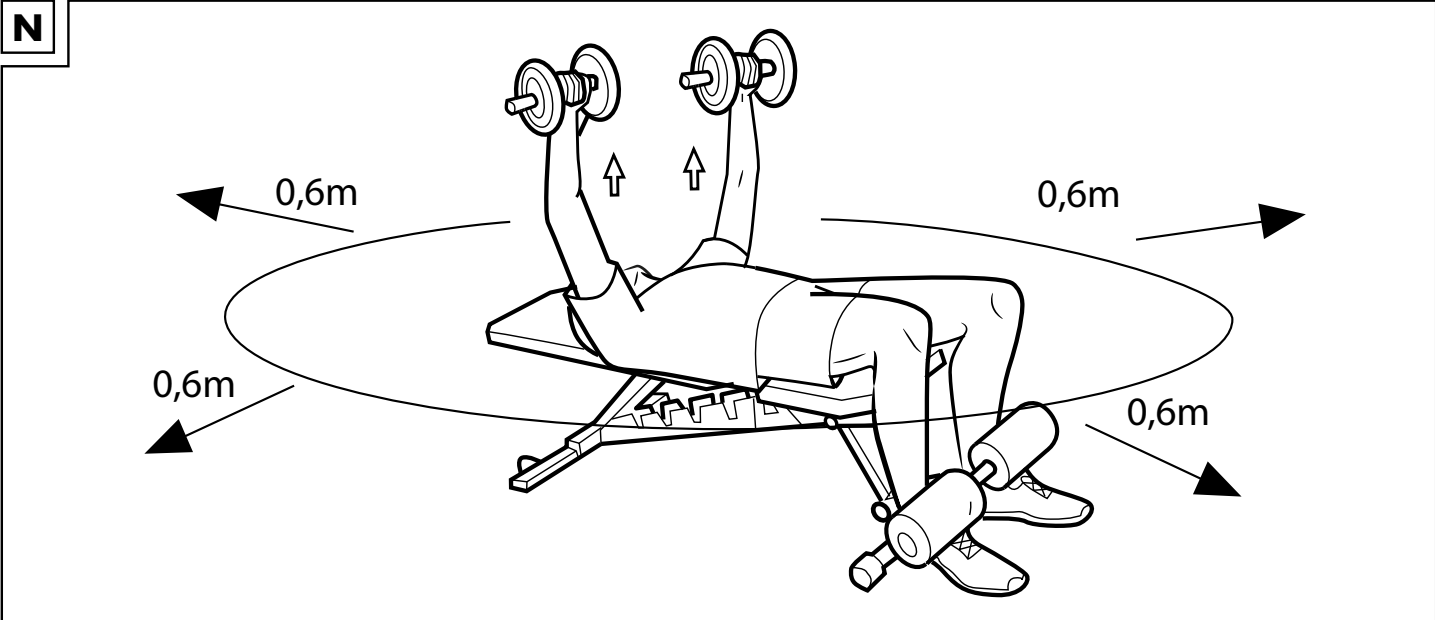


L



M





Herzlichen Glückwunsch!

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

 **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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


Lieferumfang (Abb. A)


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

Technische Daten

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

 Gefahr von Quetschungen der Finger!

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

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

ISO 20957 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).

- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- 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.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden! Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Polster.
- Ziehen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig nach.

Montage

Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.

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

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

Demontage

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

Verwendung

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

Sitzpolster und Fußrolle einstellen (Abb. E)

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

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

Rückenlehne einstellen (Abb. F)

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und 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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre 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.

Nackelmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 - 5 Mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine und 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 beide 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!

Übungsvorschläge

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

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann durch das Erhöhen oder Nicht-Erhöhen des Artikels individuell gestaltet werden. Zur Verdeutlichung sind die Neigungswinkel (ausgenommen -15°) auf dem Artikel aufgedruckt.

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

Rumpf heben (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und heben Sie Ihren Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich nach oben.
5. Der Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten. Bleiben Sie kurz in der Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück
6. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in drei Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

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

Negativ Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie die Rückenlehne in eine -15°-Neigung und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
3. Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend.
4. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt.
5. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.

Endposition

6. Spannen Sie die Brust, Bauch- und Armmuskulatur an.
7. Bringen Sie die Hanteln gleichzeitig mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf einer Linie mit der Brust, in dem Sie die Ellenbogen strecken.
8. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Flaches Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Klemmen Sie die Füße hinter die Fußrolle.
3. Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend.
4. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.

Endposition

5. Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf Schulterhöhe.
7. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Einarmliges Rudern auf der Bank (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Begeben Sie sich in 4-Füßler Position auf den Artikel.
2. Stellen Sie den linken Fuß neben den Artikel.
3. Greifen Sie die Hantel mit der rechten Hand mit dem Handrücken nach außen zeigend.
4. Lassen Sie den Arm rechts neben dem Artikel hängen.
5. Die rechte Schulter ist leicht abgesenkt, während die linke stabil stützt, indem Sie das Schulterblatt nach hinten unten schieben.

Endposition

6. Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
7. Bringen Sie mit der Ausatmung die Kurzhantel Richtung rechte Schulter, in dem Sie den Ellenbogen beugen und nah am Körper nach oben, am Rücken vorbeiführen.
8. Kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
9. Tauschen Sie die Position des rechten und linken Arms/Beins und wiederholen Sie die Übung jeweils 6 Mal in 4 Sätzen pro Seite. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

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

Armbeuge im Sitzen (Abb. K)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in eine 80°-Neigung.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Halten Sie die Kurzhantel mit dem Handrücken nach außen zeigend.
5. Die Arme sind gestreckt und neben dem Körper.

Endposition

6. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an.
7. Beugen Sie die Ellenbogen gleichzeitig mit der Ausatmung bis zum Anschlag.
8. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

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

80° Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. L)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in eine 80°-Neigung.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Halten Sie die Kurzhanteln mit dem Handrücken nach hinten zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt.
5. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.

Endposition

6. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an.
7. Strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln parallel zu den Unterschenkeln über den Kopf.
8. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
9. Wiederholen Sie die Übung 7 Mal in 4 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung.

Armbeugen (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Bringen Sie die Rückenlehne in eine 80°-Neigung.
2. Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn auf das Untergestell.
3. Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken zur Seite zeigend. Der Ellenbogen ist gestreckt.
4. Beugen Sie sich leicht mit dem Oberkörper nach vorn und greifen mit der linken Hand das obere Ende der Rückenlehne.

Endposition

5. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
6. Beugen Sie mit der Ausatmung Ihren Ellenbogen bis der Arm einen rechten Winkel erreicht.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
8. Wechseln Sie die Schrittstellung und den Arm und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. 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 feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

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

Hinweise zur Entsorgung

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling). Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – 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: 388200_2104

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

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

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

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

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

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

Contenu de la livraison (ill. A)

- 1 x banc d'entraînement, démonté (1-9)
- 2 x vis, M10 x 55 mm (10)
- 2 x vis, M8 x 50 mm (11)
- 2 x vis, M10 x 20 mm (12)
- 8 x vis, M8 x 16 mm (13)
- 4 x cales, M10 (14)
- 2 x cales, M8 (15)
- 2 x écrous, M10 (16)
- 2 x écrous, M8 (17)
- 2 x clés de serrage (18)
- 1 x notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Longueur en bas : 1 100 mm,
Longueur des pieds : 370 mm
Hauteur jusqu'au coussin : 350 mm
Longueur totale du coussin : 1250 mm
Largeur du coussin : 300 mm
(à l'endroit le plus large)
Longueur du banc : env. 1280 x 300 x 350 mm
(L x l x H)
Rouleau pour les pieds : 105 x 450 mm (Ø x l)
Poids : 19 kg



Risque d'écrasement des doigts !



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



Date de fabrication (mois/année) : 09/2021

Classe ISO 20957 : H

Domaine d'utilisation : pour usage à domicile

Utilisation conforme

Cet article a été conçu pour la musculation de muscles ciblés à l'aide d'haltères longs ou courts (non fournis dans le contenu de la livraison). L'article est destiné à une utilisation privée et ne convient pas à un usage médical ou commercial. Cet article convient pour une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité

Risque de blessures !

- Cet appareil ne peut être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus ni par des personnes souffrant de déficiences physiques, sensorielles ou mentales ou encore qui n'ont pas l'expérience ni les connaissances nécessaires que sous surveillance ou après avoir été

instruites sur l'utilisation en toute sécurité de l'appareil et sur les dangers qui peuvent en émaner. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Assurez-vous d'avoir la forme physique adéquate pour l'entraînement prévu.
- N'utilisez pas l'article si vous vous êtes blessé ou si vous n'êtes pas en forme.
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 130 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à cette valeur.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exercices suggérés.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en respectant votre condition physique actuelle. En cas d'efforts excessifs et de surentraînement, vous risquez de vous blesser gravement. En cas de troubles, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avoir consulté leur médecin.
- Cet article doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois.
- Cet article n'est pas destiné à une utilisation thérapeutique.
- Prévoir un dégagement d'env. 0,6 m tout autour de la zone d'entraînement (ill. N).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat, horizontal et non glissant.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un escalier ou d'un palier.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous avez la tête qui tourne, si vous sentez que votre cœur s'emballe, etc., et consultez immédiatement un médecin.
- L'article doit être monté uniquement par un adulte afin d'éviter les blessures dues à une manipulation incorrecte.

- Veillez à monter entièrement l'article avant de l'utiliser.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas l'article comme marchepied ou en remplacement d'une échelle.
- Pour éviter les blessures, ne transportez jamais l'article seul au-dessus d'un escalier ou d'autres obstacles.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous n'arrivez pas à vous concentrer. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Attendez env. 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Prudence particulière – Risque de blessures pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés des matériaux d'emballage. Il existe un risque de suffocation !
 - Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
 - L'article ne convient pas comme jouet et doit être rangé à l'abri des enfants quand il n'est pas utilisé. Afin d'exclure tout risque de blessures, les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant un entraînement.
 - Le nettoyage et la maintenance à réaliser par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
 - Informez clairement les enfants que l'article n'est pas un jouet.
- ## Dangers dus à l'usure
- Vérifiez si l'article présente des signes de dommages ou d'usure. L'article doit être seulement utilisé en parfait état ! La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il est inspecté régulièrement afin de vérifier l'absence de dommages et d'usure.
 - Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.

- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent entraîner une usure prématurée et des bris potentiels dans la construction, ce qui peut provoquer des blessures.
- Veillez en particulier à l'usure du coussin rembourré.
- Resserrez régulièrement les visages.

Montage

Cet article doit être monté à deux.

Attention sur les sols fragiles ! Le cas échéant, protégez le sol.

Montez l'article comme représenté sur les illustrations B à E.

Démontage

Pour démonter l'article, procédez dans l'ordre inverse.

Utilisation

Avant l'entraînement, nous recommandons de placer une serviette sur l'article. L'article peut être réglé de plusieurs manières.

Régler le coussin d'assise et le rouleau pour les pieds (ill. E)

Le coussin d'assise (3) et le rouleau pour les pieds (2) peuvent être réglés de deux manières :

1. Sortez la goupille de fixation (9).
2. Réglez le coussin d'assise ou le rouleau pour les pieds à la hauteur souhaitée.
3. Insérez la goupille de fixation dans l'ouverture de fixation du coussin d'assise et/ou du rouleau pour les pieds.
4. Vérifiez que la goupille de fixation est solidement en place.

Régler le dossier (ill. F)

Le dossier (6) peut être réglé sur sept niveaux d'inclinaison, de -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° à 80° :

1. relevez l'extrémité supérieure du dossier jusqu'à ce que vous atteigniez l'angle d'inclinaison souhaité.
2. Relevez la barre de fixation (1a) et enfichez-la dans l'évidement (1b) pour fixer en position de l'angle d'inclinaison souhaité.
3. Vérifiez que le dossier est fermement en place.

Consignes générales pour l'entraînement

Séquence d'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables ainsi que des baskets.
- Avant chaque entraînement, chauffez-vous et terminez l'entraînement en diminuant progressivement les efforts.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant, ne travaillez jamais avec une charge trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.

- Exécutez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et en prenant votre temps.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirez lors de l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Veillez à conserver une posture correcte pendant toute la durée de l'exercice.

Plan d'entraînement général

Élaborez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries comprenant 6 à 8 exercices.

Respectez les principes de base suivants :

- Entre chaque série, faites une pause de 30 secondes.
- Chauffez correctement vos muscles avant chaque unité d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque unité d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, consacrez suffisamment de temps à l'échauffement. La section suivante décrit quelques exercices faciles pour vous échauffer.

Idéalement, répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez les mains dans le dos et tirez-les lentement vers le haut. Pour un échauffement optimal de tous les muscles, penchez le tronc vers l'avant en même temps.
2. Avec vos épaules, décrivez des cercles vers l'avant puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez vos épaules vers vos oreilles puis laissez retomber vos épaules.
4. En alternant, décrivez des cercles vers l'avant avec votre bras gauche et votre bras droit, puis changez de sens au bout d'une minute.

Important : n'oubliez pas de toujours respirer calmement pendant ces exercices !

Exercices suggérés

L'article vous permet de travailler non seulement les muscles de vos jambes et vos fessiers, mais aussi le système cardiovasculaire et votre coordination. En outre, les mouvements involontaires ou ciblés effectués par les bras font travailler en même temps les muscles des bras et les abdominaux.

La section ci-après présente quelques exercices, mais il en existe beaucoup d'autres.

Remarque : il est possible de personnaliser l'entraînement en relevant ou non l'article. Les angles d'inclinaison (sauf celui de -15°) sont marqués sur l'article pour faciliter le réglage.

Les haltères mentionnés dans les exercices ne sont pas fournis avec l'appareil.

Relever le tronc (ill. G)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à -15° et placez-vous sur le dos sur le dossier.
2. Amenez les mains derrière la tête avec les paumes orientées vers le haut.

3. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.

Position finale

4. Contractez vos abdominaux et sur l'expiration, levez le haut du corps aussi haut que possible.
5. Le cou reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent abaissées. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ
6. Répétez l'exercice 10 fois et faites trois séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : pendant l'exercice, veillez à contracter le tronc.

Développé couché décliné avec petits haltères (ill. H)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à -15° et placez-vous sur le dos sur le dossier.
2. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
3. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers la tête.
4. Écartez les coudes à 45° du corps et fléchissez-les à une hauteur inférieure à celle du corps allongé.
5. Les haltères se trouvent à hauteur de la poitrine.

Position finale

6. Contractez les pectoraux, les abdominaux et les muscles des bras.
7. Sur l'expiration et avec un mouvement régulier, allongez les coudes et amenez les haltères lentement vers le haut perpendiculairement au niveau de la poitrine.
8. Revenez lentement en position de départ et répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps.

Développé couché à plat avec petits haltères (ill. I)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position horizontale (0°). Allongez-vous sur le dos sur l'article.
2. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
3. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers la tête.
4. Écartez les coudes à 45° du corps et fléchissez-les à une hauteur inférieure à celle du corps allongé. Les haltères se trouvent à hauteur de la poitrine.

Position finale

5. Contractez les pectoraux, les abdominaux et les muscles des bras.
6. Allongez les coudes et sur l'expiration, soulevez perpendiculairement les haltères à hauteur des épaules.
7. Revenez lentement en position de départ et répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps.

Rameur avec un bras (ill. J)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position horizontale (0°). Mettez-vous à quatre pattes sur l'article.
2. Placez le pied gauche à côté de l'article.
3. Saisissez un haltère de la main droite, avec le dos de la main orienté vers l'extérieur.
4. Laissez le bras prendre à droite de l'article.
5. L'épaule droite est légèrement abaissée pendant que la gauche assure la stabilité avec l'omoplate tirée vers le bas et vers l'arrière.

Position finale

6. Contractez les dorsaux et les muscles des bras.
7. Sur l'expiration, fléchissez le coude pour amener le petit haltère vers l'épaule droite et la faire passer près du corps au-dessus du dos.
8. Revenez lentement en position de départ.
9. Changez de côté et répétez l'exercice 6 fois et faites 4 séries de chaque côté. Entre chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : pendant l'exercice, veillez à contracter le corps et maintenez le tronc droit.

Flexion des bras en position assise (ill. K)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à 80°.
2. Asseyez-vous sur l'article avec le dos accolé au dossier.
3. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
4. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers l'extérieur.
5. Les bras sont allongés et près du corps.

Position finale

6. Contractez les pectoraux et les muscles des bras.
7. Sur l'expiration, fléchissez les coudes en même temps jusqu'à la butée.
8. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
9. Répétez l'exercice 7 fois et faites 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à votre tension corporelle et poussez les omoplates vers vos fessiers.

Développé couché 80° avec petits haltères (Fig. L)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à 80°.
2. Asseyez-vous sur l'article avec le dos accolé au dossier.
3. Bloquez vos pieds sous le rouleau pour les pieds.
4. Tenez les petits haltères avec le dos de la main orienté vers l'arrière. Écartez les coudes à 45° du corps et fléchissez-les à une hauteur inférieure à celle du corps allongé.
5. Les haltères se trouvent à hauteur de la poitrine.

Position finale

6. Contractez les pectoraux et les muscles des bras.
7. Allongez les coudes et levez les haltères au-dessus de la tête parallèlement aux mollets.

8. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
9. Répétez l'exercice 7 fois et effectuez 4 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps.

Flexion des bras (ill. M)

Position de départ

1. Réglez le dossier en position inclinée à 80°.
2. Placez-vous derrière l'article comme si vous marchiez, avec la jambe gauche sur la partie inférieure du châssis.
3. Maintenez un haltère de la main droite, avec le dos de la main orienté vers le côté. Le coude est allongé.
4. Penchez-vous légèrement vers l'avant et avec la main gauche, saisissez le haut du dossier.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras.
6. Sur l'expiration, courbez le coude jusqu'à ce que le bras forme un angle droit.
7. Maintenez brièvement cette position et revenez lentement en position de départ.
8. Inversez la position des jambes et des bras et répétez l'exercice 10 fois et faites 5 séries. Entre chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : pendant l'exercice, prenez garde à contracter le corps. Tirez les omoplates vers les fessiers.

Étirements

Après chaque entraînement, consacrez suffisamment de temps aux étirements. La section suivante décrit quelques exercices faciles pour vous échauffer.

Il est conseillé d'effectuer chaque exercice 3 fois de chaque côté pendant 30 à 40 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous debout de manière décontractée.
2. À l'aide de votre main, tirez doucement votre tête vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice étire les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous debout avec les genoux légèrement fléchis.
2. Amenez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite repose entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit et levez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles lents dans un sens, puis dans l'autre.
3. Au bout d'un moment, changez de pied.

Important : veillez à maintenir vos cuisses parallèles l'une à l'autre. Basculez le bassin vers l'avant tout en maintenant le tronc droit.

Stockage, nettoyage

Si vous n'utilisez pas l'article, rangez-le à température ambiante en veillant à ce qu'il soit sec et propre.

Ne le nettoyez qu'avec un chiffon humide, puis séchez.

IMPORTANT ! Ne jamais nettoyer avec des détergents agressifs.

Il y a deux roulettes sur le châssis inférieur, au niveau de la tête. Soulevez le châssis inférieur au niveau des pieds et faites rouler l'article pour le ranger quand vous ne l'utilisez pas.

Mise au rebut

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



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 388200_2104

 Service Suisse

Tel. : 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.ch

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

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Fornitura (fig. A)

- 1 x panca da allenamento, smontata (1-9)
- 2 x viti, M10 x 55 mm (10)
- 2 x viti, M8 x 50 mm (11)
- 2 x viti, M10 x 20 mm (12)
- 8 x viti, M8 x 16 mm (13)
- 4 x rondella, M10 (14)
- 2 x rondella, M8 (15)
- 2 x dado, M10 (16)
- 2 x dado, M8 (17)
- 2 x chiave per dadi (18)
- 1 x istruzioni per l'uso

Dati tecnici

Lunghezza inferiore: 1100 mm,
Lunghezza piedi di supporto: 370 mm
Altezza fino all'imbottitura: 350 mm
Lunghezza totale dell'imbottitura: 1250 mm
Larghezza dell'imbottitura: 300 mm (punto di maggiore larghezza)
Lunghezza della panca: ca. 1280 x 300 x 350 mm (L x P x H)
Rullo per i piedi: 105 x 450 mm (Ø x L)
Peso: 19 kg



Pericolo di schiacciamento delle dita!



Portata massima (peso utente 130 kg + peso della panca 120 kg): 250 kg



Data di fabbricazione (mese/anno):
09/2021

Classe ISO 20957: H

Ambiente di utilizzo: interno

Uso previsto

Questo articolo è stato sviluppato per allenare gruppi muscoli mirati con manubri lunghi o corti (non compresi nella fornitura). L'articolo è pensato per l'uso privato e non è adatto a finalità mediche o commerciali. L'articolo è adatto all'uso in ambiente interno.

Indicazioni di sicurezza

Pericolo di lesioni!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire dai 14 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o che non abbiano la necessaria esperienza e conoscenza solo sotto sorveglianza o se hanno ricevuto istruzioni sull'utilizzo sicuro dell'attrezzo e ne comprendono i relativi pericoli.

Non far giocare i bambini con l'attrezzo.

- Consultare il medico prima di iniziare l'allenamento. Assicurarsi di essere in condizioni di salute adeguate per sostenere l'allenamento.
- Non utilizzare l'articolo in caso di infortunio o di cattive condizioni di salute.
- Questo articolo può sostenere un peso corporeo massimo di 130 kg. Non utilizzare l'articolo con un peso corporeo superiore.
- Conservare le istruzioni per l'uso con gli esercizi consigliati sempre a portata di mano.
- Ricordarsi di effettuare il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie attuali capacità fisiche. Lo sforzo eccessivo e il sovrallenamento possono causare gravi lesioni. In caso di dolore, debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Consultare il medico prima di usare la panca in gravidanza.
- L'articolo deve essere usato sempre e soltanto da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a fini terapeutici.
- Prevedere uno spazio libero di ca. 0,6 m su tutti i lati intorno all'area di allenamento (fig. N).
- Effettuare l'allenamento soltanto su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
- Non usare l'articolo nelle vicinanze di scale o pianerottoli.
- Terminare immediatamente l'allenamento in caso di vertigini, tachicardia, ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo deve essere montato esclusivamente da una persona adulta per evitare lesioni causate da un maneggio scorretto.
- Non usare l'articolo prima di aver completato il montaggio.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

- Non usare l'articolo come scaletta.
- Non trasportare mai l'articolo da soli su scale e altri ostacoli per evitare lesioni.
- Non allenarsi in caso di stanchezza o mancanza di concentrazione. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare l'allenamento.
- Arieggiare a sufficienza la sala di allenamento, ma evitare le correnti d'aria.

ATTENZIONE: pericolo di lesioni per i bambini!

- Tenere il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Pericolo di soffocamento!
- Non far giocare i bambini con l'articolo.
- L'articolo non è un giocattolo e deve essere riposto fuori dalla portata dei bambini. Durante l'allenamento tenere l'articolo fuori dalla portata dei bambini per evitare il pericolo di lesioni.
- I bambini non possono eseguire pulizia e manutenzione senza sorveglianza.
- Avvertire i bambini che questo articolo non è un giocattolo.

Pericoli dovuti a usura

- Controllare che l'articolo non sia danneggiato o usurato. L'articolo può essere utilizzato solo in perfette condizioni! La sicurezza dell'articolo può essere assicurata soltanto se si verifica regolarmente l'eventuale presenza di danni e usura.
- Usare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, luce solare e umidità. La conservazione e l'uso impropri dell'articolo possono portare a un'usura prematura e alla possibile rottura della struttura, con conseguenti lesioni.
- Verificare in particolare l'eventuale usura dell'imbottitura.
- Stringere regolarmente le viti.

Montaggio

L'articolo dovrebbe essere montato da due persone.

Fare attenzione ai pavimenti delicati! Utilizzare un supporto per proteggere il pavimento.

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

Smontaggio

Per smontare l'articolo, seguire le istruzioni in ordine inverso.

Utilizzo

Prima dell'allenamento, è consigliabile stendere un asciugamano sull'articolo. L'articolo ha diverse regolazioni.

Regolare l'imbottitura e il rullo per i piedi (fig. E)

L'imbottitura (3) e il rullo per i piedi (2) hanno due regolazioni:

1. Estrarre il perno di fissaggio (9).
2. Regolare l'imbottitura o il rullo per i piedi all'altezza desiderata.
3. Inserire il perno di fissaggio nell'occhiello di fissaggio dell'imbottitura e del rullo per i piedi.
4. Verificare che i perni di fissaggio siano saldamente in sede.

Regolare lo schienale (fig. F)

Lo schienale (6) è regolabile in sei posizioni con angolo di inclinazione da -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° fino a 80°:

1. Sollevare la parte superiore dello schienale fino all'angolo di inclinazione desiderato.
2. Sollevare l'asta di fissaggio (1a) e inserirla nello spazio libero (1b) per stabilire l'angolo d'inclinazione desiderato.
3. Verificare che lo schienale sia fissato.

Indicazioni generali per l'allenamento

Programma di allenamento

- Indossare abiti sportivi comodi e scarpe da ginnastica.
- Effettuare il riscaldamento prima di ogni allenamento e diminuire gradualmente l'intensità dell'allenamento.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi e bere a sufficienza.
- A livello principiante, non allenarsi con carichi troppo pesanti. Aumentare l'intensità dell'allenamento progressivamente.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme, senza movimenti bruschi e rapidi.
- Respirare normalmente. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante lo scarico.
- Tenere una postura corretta durante l'esecuzione dell'esercizio.

Programma generale di allenamento

Creare un piano di allenamento su misura per le proprie esigenze con sessioni composte da 6 - 8 esercizi.

Osservare i seguenti principi:

- Fare una pausa di 30 secondi tra due serie di esercizi.

- Riscaldare bene i gruppi di muscoli prima di ciascuna unità di allenamento.
- Inoltre, è consigliabile fare stretching dopo ogni unità di allenamento.

Riscaldamento

Prima di ogni allenamento, dedicare un tempo sufficiente al riscaldamento. Di seguito vengono riportati alcuni esercizi semplici. Ripetere ciascun esercizio 2-3 volte.

Muscolatura cervicale

1. Ruotare lentamente il collo prima verso sinistra e poi verso destra. Ripetere questo movimento 4-5 volte.
2. Fare lentamente dei cerchi con la testa prima in un senso e poi nell'altro.

Braccia e spalle

1. Intrecciare le mani dietro la schiena e tirarle delicatamente verso l'alto. Se la parte superiore del corpo si piega in avanti, tutti i muscoli sono riscaldati in modo ottimale.
2. Ruotare contemporaneamente entrambe le spalle in avanti e cambiare verso dopo un minuto.
3. Portare le spalle verso le orecchie e poi lasciarle ricadere.
4. Ruotare le braccia a turno in avanti e indietro per un minuto.

Importante: non dimenticarsi di continuare a respirare normalmente!

Suggerimenti per l'allenamento

Con questo articolo non si allena soltanto la muscolatura delle gambe e del sedere, ma anche la coordinazione e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, i movimenti involontari o mirati delle braccia allenano anche i muscoli delle braccia e dell'addome.

Di seguito vengono proposti alcuni dei diversi esercizi che è possibile eseguire con questo articolo.

Avvertenza: è possibile personalizzare l'allenamento rialzando l'articolo o tenendolo non rialzato. Per chiarezza, gli angoli d'inclinazione (tranne -15°) sono stampati sull'articolo.

I manubri descritti negli esercizi non sono contenuti nella fornitura.

Sollevarlo il torso (fig. G)

Posizione di partenza

1. Regolare lo schienale a un angolo di inclinazione di -15° e stendersi in posizione supina sull'articolo.
2. Portare le mani dietro la testa con i palmi rivolti verso l'alto.
3. Bloccare i piedi sotto il rullo per i piedi.

Posizione finale

4. Tendere i muscoli addominali e sollevare la parte superiore del corpo il più possibile verso l'alto in fase di espirazione.
5. Il collo è in linea con la colonna vertebrale e le spalle restano in basso. Rimanere in questa posizione per un breve periodo e tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio 10 volte per tre serie. Fare una pausa di ca. 60 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione della parte superiore del corpo durante l'esercizio.

Estensioni negative su panca con manubrio (fig. H)

Posizione di partenza

1. Regolare lo schienale a un angolo di inclinazione di -15° e stendersi in posizione supina sull'articolo.
2. Bloccare i piedi sotto il rullo per i piedi.
3. Tenere il manubrio con il dorso della mano rivolto verso la testa.
4. I gomiti sono aperti e piegati a 45° dal corpo sotto la superficie di sdraio.
5. I manubri si trovano all'altezza del petto.

Posizione finale

6. Tirare la muscolatura di petto, addome e braccia.
7. Contemporaneamente all'espirazione, portare i manubri in verticale verso l'alto in linea con il petto estendendo i gomiti.
8. Ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 7 volte per 4 serie. Fare una pausa di ca. 120 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione del corpo durante l'esercizio.

Estensioni piane su panca con manubrio (fig. I)

Posizione di partenza

1. Portare lo schienale in posizione orizzontale (0°). Distendersi in posizione supina sull'articolo.
2. Bloccare i piedi dietro il rullo per i piedi.
3. Tenere il manubrio con il dorso della mano rivolto verso la testa.
4. I gomiti sono aperti e piegati a 45° dal corpo sotto la superficie di sdraio. I manubri si trovano all'altezza del petto.

Posizione finale

5. Tirare la muscolatura di petto, addome e braccia.
6. Estendere i gomiti e sollevare i manubri verticalmente verso l'alto all'altezza delle spalle con un'espirazione.
7. Ritornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 7 volte per 4 serie. Fare una pausa di ca. 120 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione del corpo durante l'esercizio.

Canottaggio a braccio singolo sulla panca (fig. J)

Posizione di partenza

1. Portare lo schienale in posizione orizzontale (0°). Posizionarsi carponi sull'articolo.
2. Posizionare il piede sinistro vicino all'articolo.
3. Afferrare il manubrio con la mano destra tenendo il dorso della mano rivolto verso l'esterno.
4. Lasciare penzolare il braccio destro vicino all'articolo.
5. La spalla destra è leggermente abbassata, mentre la spalla sinistra rimane stabile spingendo la scapola all'indietro e verso il basso.

Posizione finale

6. Tirare la muscolatura di schiena e braccia.
7. Espirando, portare il manubrio verso la spalla destra piegando il gomito e portandolo vicino al corpo, oltre la schiena.
8. Tornare lentamente in posizione di partenza.
9. Cambiare la posizione delle braccia/delle gambe e ripetere l'esercizio in 4 serie da 6 per lato. Fare una pausa di ca. 60 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione del corpo durante l'esercizio e tenere dritta la parte superiore del corpo.

Bicipiti in posizione seduta (fig. K) Posizione di partenza

1. Regolare lo schienale a un'inclinazione di 80°.
2. Distendere la schiena sullo schienale dell'articolo.
3. Bloccare i piedi sotto il rullo per i piedi.
4. Tenere il manubrio con il dorso della mano rivolto verso fuori.
5. Le braccia sono stese e vicine al corpo.

Posizione finale

6. Tirare la muscolatura di petto e braccia.
7. Contemporaneamente all'espiazione, piegare i gomiti fino all'arresto.
8. Rimanere in questa posizione per un breve periodo e tornare lentamente alla posizione di partenza.
9. Ripetere l'esercizio 7 volte per 4 serie. Fare una pausa di ca. 90 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione del corpo durante l'esercizio e spingere le scapole verso il sedere.

Estensioni su panca a 80° con manubrio (fig. L)

Posizione di partenza

1. Regolare lo schienale a un'inclinazione di 80°.
2. Distendere la schiena sullo schienale dell'articolo.
3. Bloccare i piedi sotto il rullo per i piedi.
4. Tenere i manubri con il dorso della mano rivolto all'indietro. I gomiti sono aperti e piegati a 45° dal corpo sotto la superficie di sdraio.
5. I manubri si trovano all'altezza del petto.

Posizione finale

6. Tirare la muscolatura di petto e braccia.
7. Estendere i gomiti e sollevare i manubri parallelamente alle gambe sopra la testa.
8. Rimanere in questa posizione per un breve periodo e tornare lentamente alla posizione di partenza.
9. Ripetere l'esercizio 7 volte per 4 serie. Fare una pausa di ca. 120 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione del corpo durante l'esercizio.

Bicipiti (fig. M)

Posizione di partenza

1. Regolare lo schienale a un'inclinazione di 80°.
2. Assumere la posizione di affondo dietro l'articolo, con la gamba sinistra in avanti sul telaio.
3. Afferrare il manubrio con la mano destra tenendo il dorso della mano sul fianco. Il gomito è steso.

4. Piegarsi leggermente in avanti con il busto e afferrare l'estremità superiore dello schienale con la mano sinistra.

Posizione finale

5. Tirare la muscolatura delle braccia.
6. Con un'espiazione piegare il gomito fino a formare un angolo retto con il braccio.
7. Rimanere in questa posizione per un breve periodo e tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Cambiare gamba e braccio nell'affondo e ripetere l'esercizio 10 volte per 5 serie. Fare una pausa di ca. 90 secondi fra una serie e l'altra.

Importante: fare attenzione alla tensione del corpo durante l'esercizio. Spingere le scapole verso il sedere.

Stretching

Dopo ogni allenamento, dedicare un tempo sufficiente agli allungamenti. Di seguito vengono riportati alcuni esercizi semplici. Eseguire ciascun esercizio 3 volte per lato per 30-40 secondi.

Muscolatura cervicale

1. Stare in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente verso sinistra e poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino ad arrivare con la mano destra tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Stare in piedi e sollevare un piede dal pavimento.
2. Ruotare il piede lentamente prima in un verso poi nell'altro.
3. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: assicurarsi di tenere le cosce parallele l'una accanto all'altra. Spingere il bacino in avanti, mantenendo la parte superiore del corpo in posizione verticale.

Conservazione e pulizia

Conservare l'articolo in un luogo asciutto e pulito a temperatura ambiente. Pulire esclusivamente con un panno umido e asciugare immediatamente.

IMPORTANTE! Non pulire mai con oggetti taglienti.

Sul telaio del poggiatesta si trovano due rotelle. Sollevare il telaio del poggiatesta e ripiegare l'articolo per conservarlo quando non viene usato.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

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

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

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

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia. I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 388200_2104

 Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
telefonia mobile
max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

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

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

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

Scope of delivery (Fig. A)

- 1 x training bench, unassembled (1-9)
- 2 x screws, M10 x55 mm (10)
- 2 x screws, M8 x50 mm (11)
- 2 x screws, M10 x 20 mm (12)
- 8 x screws, M8 x 16 mm (13)
- 4 x washers, M10 (14)
- 2 x washers, M8 (15)
- 2 x nuts, M10 (16)
- 2 x nuts, M8 (17)
- 2 x wrenches (18)
- 1 x instruction manual

Technical data

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



Risk of fingers getting trapped!



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



Date of manufacture (month/year):
09/2021

ISO 20957 Class: H

Scope of use: Domestic settings

Intended use

This item was developed to exercise targeted muscle groups using barbells and dumbbells (not included in the scope of delivery). This item is designed for personal use and is not suitable for medical or commercial purposes. This item is suitable for indoor use.

Safety notes

Risk of injury.

- This item can be used by children aged 14 years and older as well as by people with reduced physical, sensory or mental capabilities or a lack of experience and knowledge, as long as they are supervised or have been instructed in the safe use of the item and understand the dangers it can present. Children must not play with the item.

- Consult your doctor before starting the exercises. Make sure that it is safe for you to exercise.
- Do not use the item if you are injured or have health problems.
- This item is designed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the item if your body weight is above this.
- Keep the instruction manual close to hand with the exercise instructions at all times.
- Remember to warm up before any workout and moderate your training according to your current fitness level. Over-exertion and training too hard can lead to serious injuries.. If you experience any discomfort, weakness or fatigue, stop exercising immediately and seek medical attention.
- Expectant mothers should do the exercises only after consulting their doctor.
- The item may be used only by one person at a time.
- The item is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be a free space of about 0.6 m around the exercise area on all sides (Fig. N).
- Always exercise on a flat, level and non-slip surface.
- Do not use the item close to stairs or landings.
- If you experience dizziness or an increased heart rate, etc., stop exercising immediately and seek medical attention.
- The item must be assembled by an adult in order to prevent injuries due to improper handling.
- Be sure to use the item only once it has been fully assembled.
- Drink plenty of fluids while exercising.
- Do not use the item as a step or instead of a ladder.
- To avoid injury, never transport the item over stairs or other obstacles by yourself.

- Do not exercise if you are tired or lack concentration. Do not exercise immediately after meals. Wait about 2 hours before starting to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently, but avoid draughts.

Caution – this item presents an injury risk to children

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Children must not play with the equipment.
- The item is not suitable for use as a toy and must be stored out of the reach of children when it is not being used. In order to avoid the risk of injury, keep children away from the item while exercising.
- Children must not clean or maintain the device unsupervised.
- In particular, make children aware that the item is not a toy.

Hazards caused by wear and tear

- Check the item for signs of damage or wear and tear. Use the item only if it is in perfect condition. The safety of the item can be guaranteed only if it is checked for damage or wear and tear before each use.
- Use only genuine spare parts.
- Protect the item from extreme temperatures, sunlight and humidity. Improper storage and use of the item can lead to premature wear and possible breaks in the structure, which may result in injuries.
- Pay particular attention to any signs of wear on the supports.
- Tighten the screw connections regularly.

Assembly

The item should be assembled by two people.

Take care with delicate floors! If necessary, use a mat to protect the floor.

Assemble the item as shown in Figures B to E.

Disassembly

To disassemble the item, follow the steps above in the reverse order.

Use

We recommend placing a hand towel on the item before exercising. The item has several adjustment settings.

Assembling the seat support and foot roll (Fig. E)

The seat cushion (3) and the foot roll (2) has two adjustment settings:

1. Pull out the fixing pin (9).
2. Move the seat cushion or the foot roll to the desired height.
3. Place the fixing pin in the fixing opening in the seat cushion or foot roll.
4. Check that the fixing pin is firmly located.

Assembling the backrest (Fig. F)

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

1. Raise the top end of the backrest until you have reached the desired inclination angle.
2. Raise the fixing rod (1a) and insert it into the recess (1b) to secure the desired angle of inclination.
3. Check that the backrest is firmly located.

General exercising notes

Exercise sequence

- Wear comfortable workout gear and training shoes.
- Warm up before each exercise session and warm down gradually.
- Take sufficiently long breaks between exercises and drink plenty of fluids.
- If you are a beginner, never over-exercise. Slowly increase the intensity of the exercises.
- Do all exercises at a constant pace, never abruptly or too quickly.
- Keep your breathing steady. Exhale as you exert, inhale as you relax.
- Assume a correct posture while exercising.

General training planning

Create a training plan with sets of exercises consisting of six to eight different exercises that is matched to your needs.

Follow these basic rules:

- Take a break of 30 seconds between sets.
- Warm up your muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend that you stretch after each exercise session.

Warm-up

Take time to warm up before each exercise session. We have described a few simple warm-up exercises below.

You should repeat each exercise two or three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Interlock your hands behind your back and gently pull them upwards. The best way to warm-up all your muscles is to bend your upper body forward at the same time.
2. Circle your shoulders forward at the same time and change direction after one minute.
3. Lift your shoulders towards your ears and let your shoulders drop again.
4. Rotate your left and right arm in a forward circular motion for one minute and then repeat in a backward direction.

Important: Remember to keep breathing calmly!

Suggested exercises

This item is designed not only to exercise your leg and buttock muscles, but also to improve your coordination and your cardiovascular system. In addition, arm and abdominal muscles are also exercised through involuntary or targeted arm movements.

A few of numerous possible exercises are described below.

Note: You can choose whether to elevate the item or not for your exercises. To make things clearer, the inclination angles (except for -15°) are printed onto the item.

The barbells and dumbbells described in the exercises are not included in the scope of delivery.

Pelvic lift (Fig. G)

Starting position

1. Set the backrest to -15° and lay on the item on your back.
2. Place your hands behind your head with your palms facing upwards.
3. Tuck your feet below the foot roll.

Final position

4. Tense your abdominal muscles and raise your upper body as far as you can as you exhale.
5. Your neck should remain an extension of your spine. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
6. Repeat the exercise ten times in three sets. Take a break of about 60 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Negative bench presses with dumbbell (Fig. H)

Starting position

1. Set the backrest to -15° and lay on the item on your back.
2. Tuck your feet below the foot roll.
3. Hold the dumbbell with the backs of your hands facing your head.
4. Your elbows should be bent 45° away from your body below the bench.
5. Hold the dumbbells at chest height.

Final position

6. Tense your chest, abdominal and arm muscles.
7. As you exhale, raise the dumbbells vertically in line with your chest by extending your elbows.
8. Slowly return to the starting position and repeat the exercises seven times in four sets. Take a break of about 120 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Flat bench presses with dumbbell (Fig. I)

Starting position

1. Move the backrest into the horizontal position (0°). Lie on the item on your back.
2. Tuck your feet behind the foot roll.
3. Hold the dumbbell with the backs of your hands facing your head.
4. Place your arms so that your elbows are bent and are abducted 45° away from your body, below the lying surface. Your elbows should be bent 45° away from your body below the bench. Hold the dumbbells at chest height.

Final position

5. Tense your chest, abdominal and arm muscles.
6. As you exhale, extend your elbows and raise the dumbbells vertically to shoulder height.
7. Slowly return to the starting position and repeat the exercises seven times in four sets. Take a break of about 120 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

One-armed rowing on the bench (Fig. J)

Starting position

1. Move the backrest into the horizontal position (0°). Get onto the item on all fours.
2. Place your left foot alongside the item.
3. Take hold of the dumbbell with your right hand with the back of your hand facing outwards.
4. Let your right arm hang down close to the item.
5. Drop your right shoulder slightly, pushing your left shoulder blade backwards and down to provide support.

Final position

6. Tense your back and arm muscles.
7. As you exhale, move the dumbbell towards your right shoulder and past your back, close to your body, by bending your elbow.
8. Slowly return to the starting position.
9. Switch the position of the right and left arm/leg and repeat the exercise six times in four sets on each side. Take a break of about 60 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Seated arm bends (Fig. K)

Starting position

1. Move the backrest to 80° .
2. Sit on the item with your back to the backrest.
3. Tuck your feet below the foot roll.
4. Take hold the dumbbell with the backs of your hands facing outwards.
5. Extend your arms and place them next to your body.

Final position

6. Tense your chest and arm muscles.
7. As you exhale, bend your elbows as far as they will go.
8. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
9. Repeat the exercise seven times in four sets. Take a break of about 90 seconds between sets.

Important: During the exercise, pay attention to your body tension and push your shoulder blades towards your buttocks.

80° bench presses with dumbbell (Fig. L)

Starting position

1. Move the backrest to 80°.
2. Sit on the item with your back to the backrest.
3. Tuck your feet below the foot roll.
4. Take hold the dumbbells with the backs of your hands facing backwards. Your elbows should be bent 45° away from your body below the bench.
5. Hold the dumbbells at chest height.

Final position

6. Tense your chest and arm muscles.
7. Extend your elbows and lift the dumbbells above your head, parallel to your lower leg.
8. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
9. Repeat this exercise seven times in four sets. Take a break of about 120 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise.

Arm bends (Fig. M)

Starting position

1. Move the backrest to 80°.
2. Get into step position behind the item, with your left leg forwards on the base frame.
3. Take hold of the dumbbell with your right hand with the back of your hand facing sideways. Extend your elbow.
4. Bend your upper body slightly forwards and grip the top end of the backrest with your left hand.

Final position

5. Tense your arm muscles.
6. As you exhale, bend your elbow until your arm is at a right angle.
7. Stay in this position for a short time before slowly returning to the starting position.
8. Switch step position, change arms and repeat the exercise ten times in five sets. Take a break of about 90 seconds between sets.

Important: Pay attention to your body tension during the exercise. Push your shoulder blades towards your buttocks.

Stretching

Take enough time to stretch after each exercise session. We have described a few simple warm-up exercises below.

Do each exercise three times for 30 to 40 seconds on each side.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position.
2. Using one hand, gently pull your head firstly to the left, then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly flexed.
2. Move your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Use your left hand to grip your right elbow and pull it backwards.

4. Switch sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and lift one foot off the floor.
2. Slowly move your foot in a circle, first in one direction and then in the other.
3. Switch feet after a short time.

Important: Make sure your thighs stay parallel. Push your pelvis forward, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

Store the item clean and dry at room temperature whenever it is not in use.

Clean only with water and then wipe dry using a cleaning cloth.

IMPORTANT! Never use abrasive detergents.

At the head end, there are two rollers on the base frame. Raise the base frame at the foot end and roll the item for storage when not in use.

Disposal

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



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which 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: 388200_2104



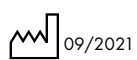
Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: HB-10037

IAN 388200_2104

