

crivit



ABDOMINAL MUSCLE TRAINER

GB IE NI

ABDOMINAL MUSCLE TRAINER

Assembly, operating and safety instructions

FR BE

APPAREIL DE MUSCULATION POUR ABDOMINAUX

Instructions de montage, d'utilisation et
consignes de sécurité

DE AT CH

BAUCHMUSKELTRAINER

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

DK

MAVEMUSKELTRÆNER

Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger

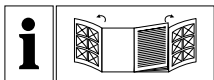
NL BE

BUIKSPIERTRAINER

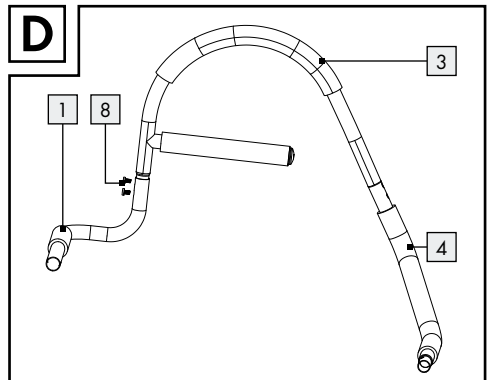
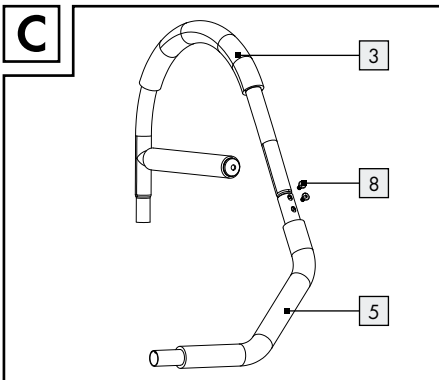
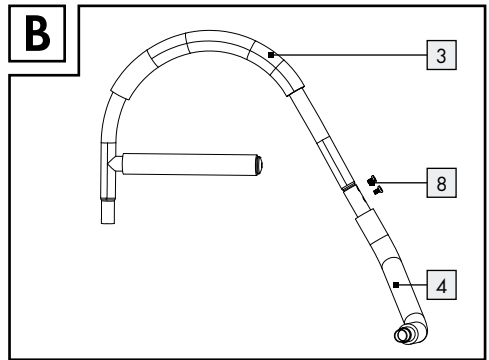
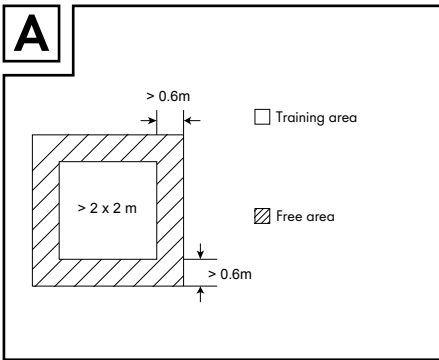
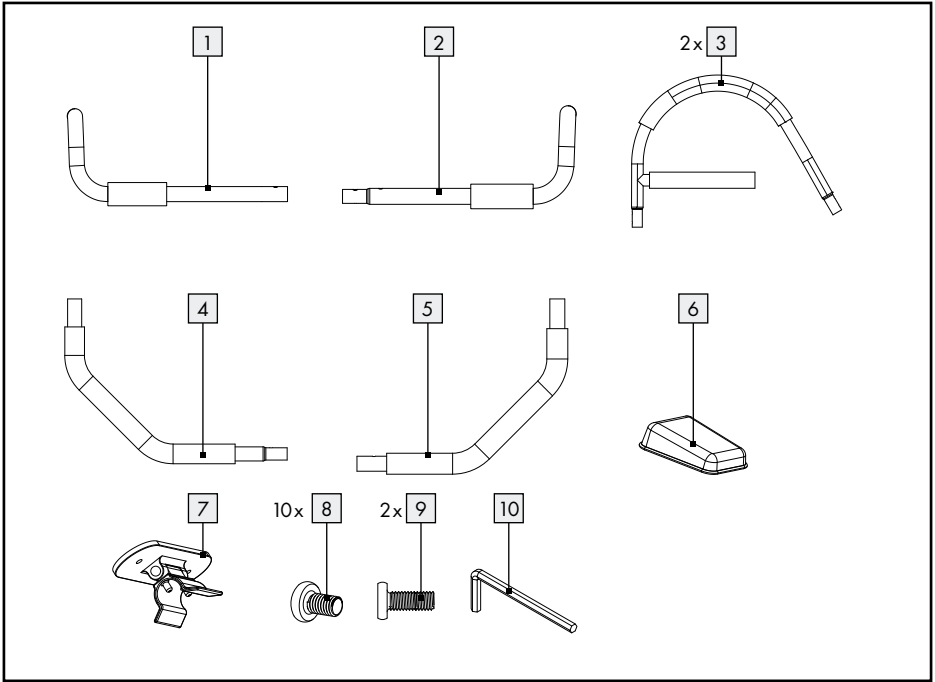
Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

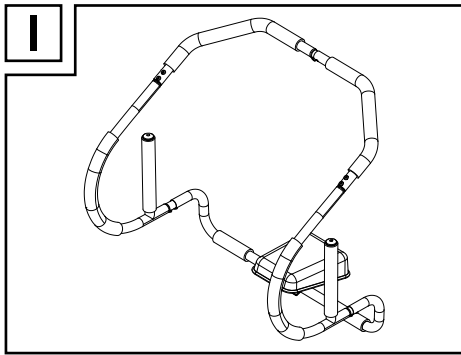
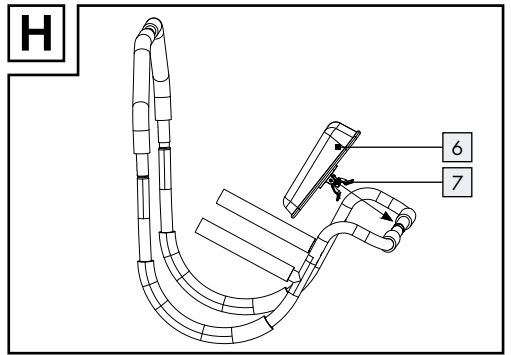
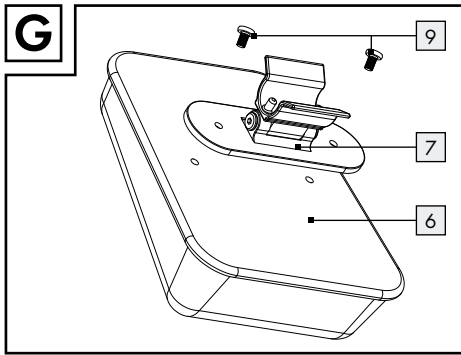
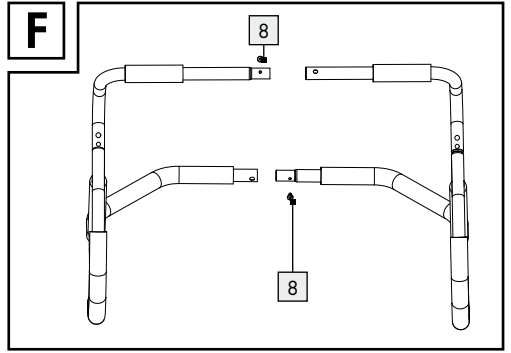
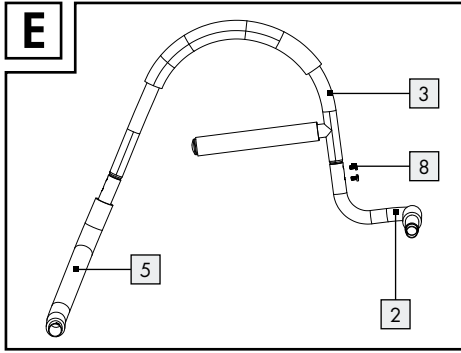
IAN 355226_2004

GB IE NI
DK BE



GB/IE/NI	Assembly, operating and safety instructions	Page	5
DK	Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	12
FR/BE	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	19
NL/BE	Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	26
DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	33





Introduction	Page 6
Intended use	Page 6
Description of parts	Page 6
Scope of delivery	Page 6
Technical data	Page 6
Safety instructions	Page 6
Installation	Page 7
Exercise instructions	Page 8
General information	Page 8
Exercises	Page 9
Cleaning and care	Page 10
Disposal	Page 10
Warranty	Page 10
Warranty claim procedure	Page 11
Service	Page 11

Abdominal Muscle Trainer

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

The abdominal exerciser is intended to be a piece of training equipment for use in private households. It is not approved for installation and use in therapeutic or professional gyms. Suitable only for adults and those aged over 14. Any use of the product other than that described above or any alteration to the product is not allowed and can lead to injuries and/or damage to the product. The manufacturer does not assume any liability for damage arising from improper use. The product is not designed for commercial use.

● Description of parts

- 1 Head support tube (left)
- 2 Head support tube (right)
- 3 Grip tube
- 4 Rolling tube (left)
- 5 Rolling tube (right)
- 6 Padded head support
- 7 Bracket for head support
- 8 Screw for connecting sleeve
- 9 Screw for installing the head support
- 10 Hexagonal key

● Scope of delivery

Immediately after unpacking the contents, check them for completeness and that the product and all parts of it are in perfect condition. On no account should you assemble the product if the scope of delivery is incomplete.

- 1 Head support tube (left)
- 1 Head support tube (right)
- 2 Grip tubes
- 1 Rolling tube (left)
- 1 Rolling tube (right)
- 1 Padded head support
- 1 Bracket for head support
- 10 Screws for connecting sleeve
- 2 Screws for installing the head support
- 1 Hexagonal key
- 1 Set of installation instructions and instructions for use

● Technical data

- Dimensions: assembled: approx. 70 x 66 x 68 cm (W x H x D) (with head support)
- Product weight: approx. 3.78 kg
- Max. permitted body weight: 110 kg

The item was tested and approved according to EN ISO 20957-1:2013, class H.



Safety instructions



PLEASE READ THE ASSEMBLY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE PRODUCT! PLEASE KEEP THE ASSEMBLY INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE!




⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND DANGER OF ACCIDENTS FOR INFANTS







AND CHILDREN! Never leave children alone and unsupervised with the packaging material. Danger of suffocation. Always keep

children away from the product. This product is not a toy!

- ▲ **CAUTION!** Do not leave children alone and unsupervised! The product is not a climbing frame or toy!
- ▲ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Make sure that all parts are undamaged and correctly assembled. Improper assembly may result in injury. Damaged parts could adversely affect safety and function.
- ▲ **CAUTION! RISK OF INJURY!** Never undertake any changes to the device while exercising.
- Children or persons who lack the knowledge or experience to use the device or whose physical, sensory or intellectual capacities are limited must never be allowed to use the device without supervision or instruction by a person responsible for their safety. Children must never be allowed to play with the device.
- Before beginning training, have your doctor carry out a general medical check-up and clarify any possible heart, circulatory or orthopaedic problems.
- Wrong and excessive training can endanger your health. If you feel any pain while exercising, you should stop immediately and consult a doctor.
- Wear comfortable sports or leisurewear.
- Before starting to exercise with the abdominal exerciser, you must always carefully warm up.
- Carry out the exercises described slowly and calmly.
- Make sure you breathe in and out evenly and avoid forced respiration.
- Make sure your movements are smooth and not jerky.
- To set it up, choose a place that provides enough place for assembly and exercising. The area chosen should measure at least 2 x 2 m and should be well ventilated. The subsurface must be level and even. Check that it has a secure footing.
- A free area  of not less than 0.6 m shall remain around the training area  in the directions from which the equipment is accessed (see fig. A).

-  **CAUTION!** Never overload the product. The user's body weight should not exceed 110 kg. This could result in injuries and /or damage to property.
- ▲ **WARNING!** Exercising too frequently or exercise that deviates from the exercise plan could endanger your health.
- Only use the device on a level floor in order not to impair the stability of the device.
- Do not use the product in areas that can be freely accessed by anyone at any time.
- Prior to every use, check carefully for any possible damage or loose connections. On no account should you use the product if there is any damage. Loose connections must be tightened immediately.
- Damage to your health cannot be excluded if the device is used improperly.
- Before starting to exercise, consult a doctor.
- Do not use the device if you suffer from illnesses, cramps, nausea or chest pains.
- Do not use the device during pregnancy.
- You must do some light warm-up exercises before you start exercising.
- The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear (e.g. ropes, pulleys, connection points).
- **ATTENTION:** Components most susceptible to wear.
- Do not sit down or lean on the equipment or do not use as a chair.
- Store the device inaccessible when it is not used (risk of stumbling).
- Any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not be left projecting.

● Installation

1. Attach the grip tube  to the rolling tube  using two screws  (Fig B).
2. Then attach the grip tube  to the rolling tube  using two screws  (Fig. C).

3. Use two screws [8] to install the head support tube [1] on the combination of [3] + [4] created in step 1 (see Fig. D).
4. Use two screws [8] to install the head support tube [2] on the combination of [3] + [5] created in step 1 / 2 (Fig. E).
5. Connect the rolling tubes [4] + [5] and the head support tubes [1] + [2] and secure this construction using two screws [8] (Fig. F).
6. Align the holes and attach the bracket [7] to the padded head support [6] using two screws [9] (Fig. G).
7. Position the two curved points of the bracket [7] in the two openings in the head support tubes [1] + [2] and place the padded head support [6] on the head support tubes [1] + [2] (Fig. H).
8. Now tighten all screws [8] using the hexagonal key [10]. Assembly is now complete (Fig. I).

● Exercise instructions

● General information

- If necessary, keep a log of the exercises you perform in order to monitor your training programme.
- Take 5-10 minutes to relax after training sessions and drink plenty of water to restore lost fluids.
- Rub some massage lotion or oil into the muscles you have exercised. This will promote circulation, prevent sore muscles and keep muscles flexible.
- Wear a tracksuit to prevent the body from cooling down too quickly.

Please follow the important instructions below once you have assembled the device and are ready to begin training.

One exercise session should comprise the following routine:

Warm up => Training => Relax

1. Warm up:

⚠ WARNING! Injuries can occur if you do not warm up adequately.

- Before beginning each training session, spend at least 5 to 10 minutes carrying out some exercises to loosen up your muscles.

Note: Walking or marching on the spot for a few minutes is a good way to warm up. Move slowly, and remember that this is just a warm-up exercise. You can also carefully swing your arms or perform a few side steps as part of your warm up. After around 5 minutes, proceed with the stretching exercises.

Suggested stretching exercises:

1. Lie flat on your back and draw your knees into your chest. Embrace them with slightly clasped hands. Breathe comfortably and feel the stretch in your lower back and glutes.
2. Lie down with your body completely extended and with your face towards the floor. Place your hands on both sides of your head and prop yourself up on your lower arms. Gradually lift your chest off the floor, whilst your hips press firmly into the floor. Breathe comfortably and feel the stretch in the front of your torso.

2. Training:

- Always train at a level where you are able to breathe comfortably and evenly.
- Monitor your exertion by your pulse rate. If necessary, consult your physician.

Training frequency:

Beginners should carry out 1 to 2 training sessions per week. Advanced users can increase their training frequency to 3 to 6 times per week.

Training intensity:

- NOTE:** Training incorrectly and excessively can be harmful to your health.
- You should never feel pain while performing the exercises.
 - Immediately stop training and consult a doctor if you feel any pain.

3. Relaxing:

- Make sure that you always take time to relax after the exertion of a training session.

- Make sure that your body does not cool down while relaxing.
- If necessary, perform the exercises on a blanket which you can then use to keep warm while relaxing.

● Exercises

- Whilst exercising, always use slow, controlled movements, controlled by the abdominal muscles. Your arms are only used for stabilisation.
- Avoid sudden, jerky repetitions and movements that come from the arms. These types of movements can have an adverse effect on the back muscles (and discs).

Starting position

Lie flat on your back with your head on the padded head support. Your knees should be bent and your feet positioned flat on the floor - this is now the starting position. If you are a beginner, put your hands on the upper U-shaped poles above the padded head support.

1. Classic crunch (Fig. 1)

Adopt the starting position, and bring your upper body upwards whilst keeping your back on the floor and your head on the head support. We recommend briefly holding your crunch position, then slowly curling up and repeating the sequence. We recommend 12 to 15 repetitions.

2. Backwards classic crunch (Fig. 2)

If you keep your body in the same position, your feet, legs and glutes now lose contact with the floor. Your back remains flat on the floor at all times. Breathe out whilst slowly drawing your knees towards your chest, and breathe in whilst slowly returning to the starting position. Perform this exercise in a slow and controlled way. When you draw your knees towards your chest, make sure that you are using your stomach muscles and not your legs. We recommend 12 repetitions.

3. Total crunch (Fig. 3)

This exercise is a combination of a classic crunch and a backwards classic crunch. Draw your knees towards your chest in a simple crunch, whilst keeping your back flat on the floor and your head on the head support. Return to the starting position and repeat. We recommend 12 repetitions.

4. Oblique crunch (Fig. 4)

Whilst keeping your knees together and bent, turn them to the right. Your legs should be as close as possible to the floor without it feeling uncomfortable. From this position, perform a simple crunch with your head on the head support. Your back is slightly raised off the floor. We recommend 12 repetitions. Then turn your legs to the other side in the same way, to train both sides. We recommend another 12 repetitions. To make sure that your muscles develop evenly, the number of repetitions should be the same on both sides.

Exercises for advanced users

Your hands are now on the poles at the sides of your head and your elbows are on the arm rests.

1. Advanced classic crunch (Fig. 5)

Follow the same instructions as for the classic crunch, but move your hands into an overhead position on the poles. We recommend 12 repetitions.

2. Advanced backwards classic crunch (Fig. 6)

Follow the same instructions as for the backwards classic crunch, but move your hands into an overhead position on the poles. We recommend 12 repetitions.

3. Advanced total crunch (Fig. 7)

Follow the same instructions as for the total crunch, but move your hands into an overhead position on the poles.

4. Advanced oblique crunch (Fig. 8)

Follow the same instructions as for the oblique crunch, but move your hands into an overhead position on the poles.

5. Advanced cycling kicks (Fig. 9)

Begin with your hands in the advanced position, whereby your back is flat on the floor and your head stays on the head rest. This exercise is not for beginners. Begin with your legs straight out in front of you on the floor. When crunching, draw your right knee in a relaxed, bent position towards your chest (breathe out when doing so). Whilst you roll downwards, draw your left knee in a relaxed position towards your chest. Move your legs as if you were pedalling a bicycle. This exercise is very challenging for the stomach. You can therefore begin with 10 repetitions and then proceed with 12 after the first week and 15 after the third week.

6. Advanced leg lifts (Fig. 10)

Begin with your head on the head support, your back flat on the floor and your hands in the advanced position. Slowly lift your legs, keeping your knees relaxed, and lift them in a slightly bent position towards your chest and shoulders, whilst your back always stays firmly pressed into the floor. Then lower your legs back to the floor. During this exercise you must concentrate on lifting your legs using your stomach muscles, not using your back or your legs. We recommend beginning with 10 exercises, then proceeding with 12 after the first week and 15 after the third week.

For the push-up and dip exercise, only the head support must be removed.

Push-up (Fig. 11)

This exercise is suitable for the chest, shoulders and arms. Turn the product over as shown and position it on a firm surface. Make sure that it is stable and cannot slip. Hold the foam grips, keep your feet together and stretch your legs out behind you. Balance your weight between your palms and your toes. Keep your body straight and lower it by bending your elbows. To do a standard push-up, go down until your chest is almost touching your hands. Then return to the starting position and repeat the process.

Dip exercise (Fig. 12)

This exercise is intended for the arms and shoulders. As shown in the picture, first turn the product over

and place it on a firm surface. Make sure that it is stable and cannot slip. Hold the foam grips, keep your feet together and stretch your legs out in front of you. The majority of your weight is carried by your arms.

Slowly lower your body towards the floor by bending your elbows and maintain the tension in your arms whilst you move downwards. Keep your elbows close to your body and do not brace them. Move downwards until your triceps are parallel to the floor. Pause here, then push yourself back up to the starting position. Repeat the exercise multiple times. To cool down, repeat the stretching exercises previously described in these instructions for use.

● Cleaning and care

- Use a dry, lint-free cloth when you are cleaning or polishing the product.
- Remove any stubborn dirt on the metal surfaces using a moist cloth.
- Never use caustic cleaners. The product material may otherwise be damaged.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (e.g. IAN 123456_7890) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service

Ⓜ **Service Great Britain**

Tel.: 08000569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

Ⓜ **Service Ireland**

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

Ⓜ **Service Northern Ireland**

Tel.: 0800927852

E-Mail: owim@lidl.ie

Indledning	Side 13
Formålsbestemt anvendelse	Side 13
Beskrivelse af de enkelte dele	Side 13
Leverede dele	Side 13
Tekniske data	Side 13
Sikkerhedshenvisninger	Side 13
Montering	Side 14
Øvelsesvejledning	Side 15
Generelle anvisninger	Side 15
Øvelser	Side 16
Rengøring og pleje	Side 17
Bortskaffelse	Side 17
Garanti	Side 17
Afvikling af garantisager	Side 18
Service	Side 18

Mavemuskeltræner

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Denne vejledning bør opbevares. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Formålsbestemt anvendelse

Mavemuskeltræneren er beregnet som træningsapparat i private husholdninger. Den er ikke godkendt til opstilling og indsats terapeutisk eller professionelt studieområde. Kun egnet til voksne og unge over 14 år! En anden anvendelse end beskrevet ovenfor eller en ændring af produktet er ikke tilladt og kan føre til personskader og/eller beskadigelser på produktet. Producenten fralægger sig ethvert ansvar for skader som følge af uhensigtsmæssig anvendelse. Produktet er ikke beregnet til erhvervmæssig brug.

● Beskrivelse af de enkelte dele

- 1 Holderør til hovedstøtte (venstre)
- 2 Holderør til hovedstøtte (højre)
- 3 Holdegrebrør
- 4 Afrulningsrør (venstre)
- 5 Afrulningsrør (højre)
- 6 Polstret hovedstøtte
- 7 Holder til hovedstøtte
- 8 Skrue til forbindelsesbøsning
- 9 Skrue til montering af hovedstøtte
- 10 Indvendig sekskantnøgle

● Leverede dele

Kontrollér umiddelbart efter udpakningen, at alle dele er leveret med og at produktet og alle delene befinder sig i en fejlfri tilstand. Produktet må under ingen omstændigheder monteres hvis der mangler nogle dele.

- 1 holderør til hovedstøtte (venstre)
- 1 holderør til hovedstøtte (højre)
- 2 holdegrebrør
- 1 afrulningsrør (venstre)
- 1 afrulningsrør (højre)
- 1 polstret hovedstøtte
- 1 holder til hovedstøtte
- 10 skruer til forbindelsesbøsning
- 2 skruer til montering af hovedstøtten
- 1 indvendig sekskantnøgle
- 1 monterings- og betjeningsvejledning

● Tekniske data

- Mål: opstillet: ca. 70 x 66 x 68 cm
(B x H x D) (med hovedstøtte)
- Produktets vægt: ca. 3,78 kg
- Maks. tilladt kropsvægt: 110 kg

Produktet blev kontrolleret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2013, klasse H.



Sikkerhedshenvisninger

LÆS INDEN BRUG VENLIGST MONTAGEVEJLEDNINGEN! OPBEVAR MONTAGEVEJLEDNINGEN VENLIGST OMHYGGELIGT!



ADVARSEL! LIVS- OG ULYKKESFARER FOR SMÅBØRN OG BØRN! Lad børn aldrig

lege med emballagen uden at være under opsyn. Der består kvælningfare. Hold børn på afstand af produktet. Dette produkt er ikke noget legetøj!

⚠ ADVARSEL! Lad børn ikke være uden opsyn!
Produktet er ikke noget klatre- eller legeapparat!

⚠ ADVARSEL! FARE FOR TILSKADEKOMST!

Alle delene skal være ubeskadiget og monteret korrekt. Ved uhensigtsmæssig montering er der fare for personskader. Beskadigede dele kan påvirke sikkerheden og produktets funktion.

⚠ ADVARSEL! FARE FOR TILSKADEKOMST!

Foretag ingen ændringer på apparatet under træningen.

- Dette apparat er ikke egnet til anvendelse af personer (børn indbefattet) med begrænsede fysiske, sensoriske og mentale evner eller med manglende erfaring og / eller viden om anvendelsen, medmindre de er under opsyn af en person, som er ansvarlig for deres sikkerhed, eller har fået vejledning af denne om anvendelse af apparatet. Børn skal være under opsyn for at sikre, at de ikke leger med apparatet.
- Lad deres læge foretage et alment fitness-tjek inden første træning og afklare eventuelle hjerte-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer.
- Forkert og overdreven træning kan være til fare for deres sundhed. Hvis der konstateres smerter under træningen, skal denne afbrydes med det samme og lægehjælp opsøges.
- Bær bekvem sport- og fritidsbeklædning.
- Varm altid grundigt op inden træningsstart med mavemuskeltræningen.
- Udfør øvelserne som beskrevet langsomt og roligt.
- Vær opmærksom på jævn ud- og indånding og undgå en presånding.
- Vær opmærksom på en jævn og rykfri bevægelse.
- Vælg et opstillingssted, som har tilstrækkelig plads til montage og træning. Den valgte overflade bør være mindst 2 x 2 m stor og godt ventileret. Undergrunden skal være jævn og lige. Kontrollér den sikre stand.
- Rundt omkring træningsområdet bør forblive en fri flade på 0,6 m (afbildning A).
- **⚠ ADVARSEL!** Overbelast ikke produktet. Brugerens kropsvægt må ikke overskride 110 kg. Kvæstelser eller materielle skader kan blive følgen hvis skabet vælter.



⚠ ADVARSEL! For hyppig eller fra træningsplanen afvigende træning kan udsætte deres sundhed for fare.

- Anvend apparatet kun på jævnt gulv for ikke at påvirke apparatets standsikkerhed.
- Anvend produktet ikke i ukontrolleret tilgængelige områder.
- Kontrollér apparatet inden hver anvendelse grundigt for eventuelle beskadigelser eller løse forbindelser. Tag apparatet ikke i brug i tilfælde af beskadigelser. Løse forbindelser skal omgående fastgøres igen.
- Ved uhensigtsmæssig brug af apparatet, kan helbredsskader ikke udelukkes.
- Konsultér inden begyndelsen af træningen en læge.
- Benyt ikke apparatet når De lider af sygdomme, kramper, ildebefindende eller brystsmertes.
- Benyt apparatet ikke under graviditeten.
- Absolvér inden begyndelsen af træningen grundlæggende lette opvarmningsøvelser.
- Kontrollér apparat og tilbehør regelmæssigt for beskadigelser og slid (f.eks. forbindelser).
- **⚠ ADVARSEL:** Nogle byggede kan slides.
- Sæt Dem ikke på apparatet eller anvend det ikke som stol.
- Ryd apparat og tilbehør altid ad vejen, når De ikke anvender det, for at undgå snublefare.
- Vær opmærksom på, at ikke anvendte byggede ikke ligger i deres træningsområde.

● Montering

1. Fastgør holdegræbrøret 3 med afrulningsrøret 4 ved hjælp af to skruer 8 (afbildning B).
2. Fastgør efterfølgende holdegræbrøret 3 med afrulningsrøret 5 ved hjælp af to skruer 8 (afbildning C).
3. Montér holderøret til hovedstøtten 1 ved hjælp af to skruer 8 til kombinationen af 3 + 4 i trin 1 (afbildning D).
4. Montér holderøret til hovedstøtten 2 ved hjælp af to skruer 8 til kombinationen af 3 + 5 i trin 1/2 (afbildning E).
5. Forbind afrulningsrørene 4 + 5 og holderørene til hovedstøtterne 1 + 2 og fastgør

denne konstruktion med to skruer [8] (afbildning F).

6. Juster hullerne og fastgør holderen [7] ved hjælp af to skruer [9] til den polstrede hovedstøtte [6] (afbildning G).
7. Placer de to buede punkter af holderen [7] i de to åbninger på holderne til hovedstøtterne [1] + [2], og placer den polstrede hovedstøtte [6] på holderørene til hovedstøtterne [1] + [2] (afbildning H).
8. Spænd alle skruer [8] fast med den indvendige sekskantsnøgle [10]. Monteringen er afsluttet (afbildning I).

● Øvelsesvejledning

● Generelle anvisninger

- Før en journal over de øvelser, som du har udført, for at overvåge dit træningsprogram.
- Brug 5 - 10 minutter til at slappe af efter træningsenhederne og drik tilstrækkeligt for at udligne den tabte væskemængde.
- Brug massagecreme eller -olie, til at gnide de belastede muskler ind. Dette fremmer blodcirkulationen, forhindrer muskelømhed og holder musklerne smidige.
- Tag en træningsdragt på, for at undgå en hurtig afkøling.

Overhold følgende vigtige henvisninger, når du har monteret produktet og er klar til den første træning. Grundlæggende inddeles en øvelse efter det følgende skema:

Opvarmning => Træning => Afslapning

1. Opvarmning:

- ⚠ ADVARSEL!** Hvis opvarmningen er utilstrækkeligt, kan der opstå skader.
- Gennemfør inden den egentlige træning altid nogle opvarmningsøvelser i mindst 5 til 10 minutter.

Bemærk: En god måde at varme op på, er at gå på stedet i nogle minutter. Spar på kræfterne og husk på, at det bare er en opvarmningsøvelse. Du

kan også svinge dine arme forsigtigt eller gøre nogle sidesteps for at varme op. Foretag nogle strækøvelser efter ca. 5 minutter.

Forslag til strækøvelser:

1. Læg dig fladt på ryggen og skub knæene op til brystet. Tag fat om knæerne med foldede hænder. Træk vejret dybt og føl strækket i din nedre ryg og bagdel.
2. Læg dig udstrakt med ansigtet nedad på gulvet. Placer dine hænder på begge sider af hovedet og støt med underarmene. Løft brystet fra gulvet, mens du presser dine hofter ned i gulvet. Træk vejret dybt og føl strækket i den øverste del af ryggen.

2. Træning:

- Træn altid sådan, at din vejtrækning er ubesværet og jævnt.
- Kontrollér belastningen ved hjælp af din puls-frekvens. Spørg i givet fald din læge, hvis du har spørgsmål.

Træningshyppighed:

Nybegyndere bør gennemføre 1 til 2 træningsenheder per uge. Øvede kan øge volumenet fra 3 til 6 gange per uge.

Træningsintensitet:

- BEMÆRK:** Forkert og overdreven træning kan føre til helbredsskader.
- Vær opmærksom på, at du gennemfører alle øvelser uden smerter.
- Afbryd med det samme træningen og opsøg en læge, hvis du får smerter.

3. Afslapning:

- Vær opmærksom på, at der efter træningens anspænding, altid skal være en afslapningsfase.
- Vær i afslapningsfaserne opmærksom på, at din krop ikke afkøles.
- Gennemfør øvelserne i givet fald på et tæppe som du efterfølgende kan varme dig med i afslapningsfaserne.

● Øvelser

- Vær opmærksom på at udføre langsomme og kontrollerede bevægelser med mavemuslerne. Armene bruges kun til stabilisering.
- Undgå hurtige ryk i gentagelserne og bevægelser som udgår fra armene. Sådanne bevægelser kan påvirke rygmuslerne (og diskusrummet) negativt.

Udgangsposition

Læg dig fladt på ryggen og læg hovedet på den polstrede hovedstøtte. Knæerne skal være bøjet og fødderne står på gulvet i udgangspositionen. Hvis du er nybegynder, placerer du hænderne på den øvre u-formede stang over den polstrede hovedstøtte.

1. Klassisk crunch (afbildning 1)

Indtag udgangspositionen og bring overkroppen opad, mens du holder ryggen på gulvet og hovedet på hovedstøtten. Vi anbefaler, at du holder crunch-positionen et øjeblik, og derefter langsomt ruller sammen og gentager øvelsen. Vi anbefaler 12 til 15 gentagelser.

2. Klassisk crunch baglæns (afbildning 2)

Når du holder kroppen i denne position, mister fødderne, benene og bagdelen kontakten til gulvet. Din ryg forbliver fladt på gulvet. Pust ud mens du langsomt trækker knæene mod brystet, og træk vejret, når du langsomt vender tilbage til udgangspositionen. Gennemfør denne øvelse langsomt og kontrolleret. Når du trækker knæene mod brystet, skal du sørge for at bruge dine mavemusler, ikke dine ben. Vi anbefaler 12 gentagelser.

3. Total crunch (afbildning 3)

Denne øvelse er en kombination af en klassisk crunch og en klassisk crunch baglæns. Træk under en simpel crunch knæene mod brystet, mens du holder ryggen fladt på gulvet og hovedet på hovedstøtten. Gå tilbage i udgangspositionen og gentag øvelsen. Vi anbefaler 12 gentagelser.

4. Oblique crunch (afbildning 4)

Mens du holder rundt om knæerne, drejer du mod højre. Benene bør være så tæt på gulvet som

muligt, uden at du føler ubehag. Udfør i denne position en simpel crunch med hovedet på hovedstøtten. Ryggen er en smule hævet fra gulvet. Vi anbefaler 12 gentagelser. Drej benene på sammen måde til den anden side, for at træne begge sider. Vi anbefaler igen 12 gentagelser. For at sikre, at muslerne udvikler sig jævnt, skal antallet af gentagelser være det samme på begge sider.

Øvelser for øvede

Hænderne placeres nu på stængerne på siderne af dit hoved, og dine albuer ligger på armpuden.

1. Klassisk crunch for øvede (afbildning 5)

Følg den samme instruktion som for den klassiske crunch, men bevæg dine hænder i en position over hovedet på stangen. Vi anbefaler 12 gentagelser.

2. Klassisk crunch baglæns for øvede (afbildning 6)

Følg den samme instruktion som for klassisk crunch baglæns, men bevæg dine hænder i en position over hovedet på stangen. Vi anbefaler 12 gentagelser.

3. Total crunch for øvede (afbildning 7)

Følg den samme instruktion som for total crunch, men bevæg dine hænder i en position over hovedet på stangen.

4. Oblique crunch for øvede (afbildning 8)

Følg den samme instruktion som for oblique crunch, men bevæg dine hænder i en position over hovedet på stangen.

5. Cyklings øvede (afbildning 9)

Begynd med dine hænder i en avanceret position, med ryggen fladt på gulvet og dit hoved på hovedstøtten. Denne øvelse er ikke egnet til nybegyndere. Begynd med lige ben fladt på gulvet. Når du cruncher, skal du trække højre knæ i en afslappet, buet position mod brystet (pust ud når du gør det). Når du ruller ned, skal du trække dit venstre knæ mod brystet i en afslappet position. Bevæg dine ben, som om du cykler. Denne øvelse er meget krævende for mavemuslerne. Du kan derfor starte med 10

gentagelser og fortsætte med 12 efter den første uge og 15 efter den tredje uge.

6. Benløft for øvede (afbildning 10)

Begynd med hovedet på hovedstøtten, ryggen fladt på gulvet og dine hænder i en avanceret position. Løft langsomt dine ben, hold knæene afslappede og løft dem mod brystet og skuldrene med en let bøjning, mens du altid holder ryggen presset ned i gulvet. Sænk derefter benene mod gulvet. Under denne øvelse skal du fokusere på at løfte dine ben med dine mavemusklere, ikke med din ryg eller dine ben. Vi anbefaler at starte med 10 gentagelser og fortsætte med 12 efter den første uge og 15 efter den tredje uge.

Til push-up- og dip-øvelser skal hovedstøtten tages af.

Push-up (afbildning 11)

Denne øvelse er egnet til brystet, skuldrene og armene. Vend produktet som vist og stil det på et fast underlag. Sørg for at det står stabilt og ikke kan skride under øvelsen. Tag fat i skumhåndtagene, hold dine fødder samlet og stræk dem bagud. Balancer din vægt mellem håndfladerne og tæerne. Hold din krop lige og sænk den, idet du bøjer albuerne. For at gennemføre en standard-push-up, skal du sænke din overkrop, indtil brystet næsten rører ved din hånd. Vend tilbage i udgangspositionen og gentag øvelsen.

Dip-øvelse (afbildning 12)

Denne øvelse er egnet til armene og skuldrene. Som vist i afbildningen, skal du først vende produktet og placere det på et fast underlag. Sørg for at det står stabilt og ikke kan skride under øvelsen. Tag fat i skumhåndtagene, hold dine fødder samlet og stræk dem ud foran dig. Den største del af din vægt bæres af armene.

Sænk langsomt din krop ned på gulvet ved at bøje albuerne og holde spændingen på dine arme, når du går ned. Hold albuerne tæt på din krop og spred dem ikke. Gå ned, indtil dine triceps er parallelle med gulvet. Hold en pause og pres dig opad i udgangspositionen. Gentag øvelsen flere gange.

Gentag til cool down de beskrevne strækøvelser i denne betjeningsvejledning.

● Rengøring og pleje

- Anvend til rengøring og pleje en tør, fnugfri klud.
- Fjern grovere snavs på metaloverfladen ved hjælp af en fugtig klud.
- Anvend under ingen omstændighed ætsende rengøringsmidler. I modsat fald kan produktets materiale tage skade.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe på de lokale genbrugssteder.

De kan få oplysning om bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyret.

● Garanti

Apparatet er produceret omhyggeligt efter strenge kvalitetskrav og inden levering afprøvet samvittighedsfuldt. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, har du juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

Du får 3 års garanti fra købsdatoen på dette apparat. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen for dette produkt opstår en materiale- eller fabrikationsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dig. Garantien bortfalder, hvis apparatet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabrikationsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale

sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatorer som er fremstillet i glas.

● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (f. eks. IAN 123456_7890) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● Service

 **Service Danmark**

Tel.: 80253972

E-Mail: owim@lidl.dk

Introduction	Page 20
Utilisation conforme	Page 20
Descriptif des pièces	Page 20
Contenu de la livraison	Page 20
Caractéristiques techniques	Page 20
Consignes de sécurité	Page 20
Montage	Page 21
Instructions d'exercices	Page 22
Généralités	Page 22
Exercices	Page 23
Nettoyage et entretien	Page 24
Mise au rebut	Page 25
Garantie	Page 25
Faire valoir sa garantie	Page 25
Service après-vente	Page 25

Appareil de musculation pour abdominaux

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conservez ces instructions. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

L'appareil abdominaux est conçu à titre d'appareil d'entraînement dans des foyers privés. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas autorisée et peut mener à des blessures et/ou à un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

● Descriptif des pièces

- 1 Tube support pour appui-tête (gauche)
- 2 Tube support pour appui-tête (droite)
- 3 Tube support pour poignée
- 4 Tube de roulement (gauche)
- 5 Tube de roulement (droite)
- 6 Appui-tête rembourré
- 7 Support pour appui-tête
- 8 Vis pour raccord
- 9 Vis pour montage de l'appui-tête
- 10 Clé pour vis à six pans creux

● Contenu de la livraison

Après avoir déballé le contenu de livraison, contrôlez immédiatement son intégralité ainsi que l'état irréprochable du produit et de toutes ses pièces. Il ne faut en aucun cas assembler le produit si le contenu de la livraison n'est pas au complet.

- 1 tube support pour appui-tête (gauche)
- 1 tube support pour appui-tête (droite)
- 2 tubes support pour poignée
- 1 tube de roulement (gauche)
- 1 tube de roulement (droite)
- 1 appui-tête rembourré
- 1 support pour appui-tête
- 10 vis pour raccord
- 2 vis pour montage de l'appui-tête
- 1 clé pour vis à six pans creux
- 1 notice de montage et mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

- Dimensions : assemblé : env. 70 x 66 x 68 cm (l x h x p) (avec appui-tête)
- Poids du produit : env. 3,78 kg
- Poids corporel
- max. supporté : 110 kg

L'article a été vérifié et certifié conformément à la norme EN ISO 20957-1:2013, classe H.



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS DE MONTAGE AVANT UTILISATION ! CONSERVER SOIGNEUSEMENT LES INSTRUCTIONS DE SERVICE !



⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS



ÂGE ET LES ENFANTS ! Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit. Ce produit n'est pas un jouet !

⚠ ATTENTION ! Ne laissez pas les enfants sans surveillance ! Le produit n'est pas une échelle ni un jouet !

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Vérifiez que toutes les pièces sont en parfait état et correctement montées. Il existe un risque de blessures en cas de montage incorrect. Les pièces endommagées peuvent affecter la sécurité de l'utilisateur et le fonctionnement de l'article.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

Ne pas modifier l'appareil pendant l'entraînement.

- L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) aux facultés physiques, sensorielles et mentales limitées, ou manquant d'expérience ou de connaissances, à moins d'être surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou d'avoir reçu de cette personne des instructions indiquant comment utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant d'entamer l'entraînement, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique.
- Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Si des douleurs apparaissent pendant l'entraînement, immédiatement arrêter et consulter un médecin.
- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Avant de commencer l'entraînement, chauffez-vous toujours soigneusement avec l'appareil abdominaux.
- Effectuez lentement et calmement les exercices décrits.
- Veillez à inspirer et expirer correctement, et évitez de forcer votre respiration.
- Veillez à effectuer des mouvements symétriques et sans à-coups.
- Choisissez pour l'installation un endroit offrant une place suffisante pour le montage et l'entraînement. La surface choisie devrait être d'au moins 2 x 2 m et bien aérée. Le sol doit être plan et rectiligne. Contrôlez la bonne fixation de l'installation.
- Une zone  de 0,6 m doit rester dégagée autour de l'espace d'entraînement  (voir fig. A).






ATTENTION ! Ne surchargez pas le produit. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 110 kg. Sinon, il pourrait en résulter des blessures et/ou des dommages.

⚠ AVERTISSEMENT ! Un entraînement trop fréquent, ou différant du programme d'entraînement, peut nuire à votre santé.

- Utilisez uniquement l'appareil sur un sol plan, afin de garantir la stabilité de l'appareil.
- Ne pas utiliser ce produit dans des zones aux accès non contrôlés.
- Avant chaque utilisation, contrôlez attentivement le produit, afin de repérer d'éventuels dommages ou des raccords desserrés. Ne pas utiliser le produit si celui-ci est endommagé. Les raccords desserrés doivent être immédiatement resserrés.
- Des dommages liés à la santé ne peuvent être exclus lors d'une utilisation inappropriée de l'appareil.
- Consultez un avis médical avant de débiter votre entraînement.
- Ne pas utiliser l'appareil, si vous souffrez de maladies, contractures, nausées ou douleurs à la poitrine.
- Ne pas utiliser l'appareil durant votre grossesse.
- Faites des exercices d'échauffement légers avant de commencer l'entraînement.
- Vérifiez régulièrement l'appareil et les accessoires, pour constater des traces de dommages et d'usure (par ex. sur les raccords).
- **ATTENTION :** Plusieurs éléments peuvent être exposés à l'usure.
- Ne vous appuyez pas sur l'appareil, ou ne vous en servez pas comme chaise.
- Dégagez toujours l'appareil et les accessoires de votre chemin lorsque vous ne vous en servez pas, afin d'éviter tout risque de trébuchement.
- Veillez à ce que les éléments non utilisés ne se trouvent pas dans votre zone d'entraînement.

● Montage

1. Fixez le tube support pour poignée  avec le tube de roulement  en utilisant deux vis  (fig. B).

2. Fixez ensuite le tube support pour poignée [3] avec le tube de roulement [5] en utilisant deux vis [8] (fig. C).
3. Avec deux vis [8], montez le tube support pour appui-tête [1] aux éléments [3] + [4] mentionnés à l'étape 1 (fig. D).
4. Avec deux vis [8], montez le tube support pour appui-tête [2] aux éléments [3] + [5] mentionnés à l'étape 1 / 2 (fig. E).
5. Connectez les tubes de roulement [4] + [5] et les tubes support pour appui-tête [1] + [2] et fixez cet ensemble avec deux vis [8] (fig. F).
6. Alignez les trous et fixez le support [7] avec deux vis [9] à l'appui-tête rembourré [6] (fig. G).
7. Positionnez les deux points incurvés du support [7] dans les deux ouvertures des tubes support pour appui-tête [1] + [2] et placez l'appui-tête rembourré [6] sur les tubes support pour appui-tête [1] + [2] (fig. H).
8. Serrez maintenant à fond toutes les vis [8] avec la clé pour vis à six pans creux [10]. Le montage est terminé (fig. I).

● Instructions d'exercices

● Généralités

- Le cas échéant, tenez un journal dans lequel vous notez vos exercices, afin de surveiller votre programme d'entraînement.
- Après votre séance d'entraînement, prenez 5 - 10 minutes pour vous détendre et buvez suffisamment, afin de compenser la quantité de liquide éliminée.
- Utilisez un peu de crème ou d'huile de massage, afin de frictionner les muscles sollicités. Le massage favorise la circulation sanguine, réduit les courbatures et préserve la souplesse des muscles.
- Enfilez une tenue d'entraînement, afin d'éviter aux muscles de refroidir trop rapidement.

Veuillez respecter les informations essentielles suivantes, lorsque vous avez monté l'appareil et que vous êtes prêt(e) à commencer votre premier entraînement.

De principe, un entraînement se structure selon le schéma suivant :

Échauffement => Entraînement => Détente

1. Échauffement :

⚠️ AVERTISSEMENT ! Lorsque vous n'êtes pas suffisamment échauffé(e), des blessures peuvent survenir.

- Avant le début de l'entraînement, effectuez toujours quelques exercices d'assouplissement durant 5 à 10 minutes au moins.

Remarque : marcher durant quelques minutes près du lieu est une bonne manière de s'échauffer. Prenez votre temps et rappelez-vous qu'il s'agit uniquement d'un échauffement. Pour vous échauffer, vous pouvez également balancer prudemment vos bras ou effectuer quelques pas chassés. Après env. 5 minutes, continuez avec des étirements.

Propositions d'étirements :

1. Allongez-vous à plat sur le dos, et ramenez les genoux à la poitrine. Saisissez-les avec les mains légèrement pliées. Respirez doucement et sentez l'étirement au niveau des fessiers et du bas du dos.
2. Allongez-vous complètement par terre, en orientant votre visage vers le bas. Placez vos mains des deux côtés de la tête et prenez appui sur vos avant-bras. Soulevez progressivement votre poitrine du sol, tandis que vous appuyez fermement vos hanches contre le sol. Respirez doucement et sentez l'étirement sur le côté du torse.

2. Entraînement :

- Entraînez-vous toujours de façon à pouvoir respirer avec calme et régularité.
- Contrôlez l'intensité de votre fréquence de pulsation. Demandez conseil à votre médecin, le cas échéant.

Fréquence d'entraînement :

Les débutants devraient procéder à 1 à 2 séances d'entraînement par semaine. Les utilisateurs avancés peuvent augmenter leur fréquence d'entraînement de 3 à 6 fois par semaine.

Intensité de l'entraînement :

REMARQUE : un mauvais entraînement, qui force sur les muscles, peut nuire à votre santé.

- Veillez à pratiquer l'ensemble des exercices sans rencontrer de douleurs.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement, et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs.

3. Détente :

- Notez que la tension de l'entraînement doit toujours être suivie d'une phase de détente.
- Veillez à ne pas laisser refroidir votre corps durant les phases de détente.
- Le cas échéant, effectuez les exercices sur une couverture, dans laquelle vous pouvez vous réchauffer durant les phases de détente.

● Exercices

- Veillez à exercer des mouvements lents et contrôlés, en faisant travailler vos muscles abdominaux. Les bras vous aident uniquement à vous stabiliser.
- Évitez d'effectuer des mouvements répétitifs de façon saccadée et rapide, en prenant appui sur vos bras. De tels mouvements peuvent avoir des influences négatives sur la musculature du dos (et les disques intervertébraux).

Position initiale

Allongez-vous à plat sur le dos, et placez la tête sur l'appui-tête rembourré. Vos genoux doivent être pliés et vos pieds placés à plat sur le sol ; vous êtes désormais en position initiale. Si vous êtes débutant(e), vos mains doivent se trouver sur la barre supérieure en forme de U, au-dessus de l'appui-tête rembourré.

1. Crunch classique (fig. 1)

Mettez-vous en position initiale, et ramenez le haut du corps vers le haut, tout en maintenant le dos contre le sol et la tête sur l'appui-tête. Nous conseillons de maintenir brièvement cette position de crunch, avant de vous enrôler et de répéter cet exercice. Il est recommandé de répéter cet exercice de 12 à 15 fois.

2. Crunch classique inversé (fig. 2)

En conservant votre corps dans la même position, vos pieds, jambes et votre fessier perdent tout

contact avec le sol. Votre dos doit toujours rester à plat contre le sol. Expirez quand vous ramenez lentement vos genoux vers votre poitrine, et inspirez lorsque vous revenez doucement en position initiale. Réalisez cet exercice lentement, et de manière contrôlée. Lorsque vous ramenez vos genoux vers votre poitrine, veillez à utiliser les muscles abdominaux, et non vos jambes. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

3. Total crunch (fig. 3)

Cet exercice associe le crunch classique et le crunch classique inversé. En effectuant un crunch simple, ramenez vos genoux vers votre poitrine, tandis que vous maintenez le dos plat au sol et votre tête sur l'appui-tête. Revenir en position initiale et répéter. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

4. Crunch oblique (fig. 4)

Pliez et maintenez vos genoux l'un contre l'autre, puis basculez vers la droite. Les jambes doivent être aussi proches que possible du sol, sans sensation d'inconfort. Dans cette position, effectuez un crunch simple avec la tête reposant sur l'appui-tête. Votre dos est légèrement décollé du sol. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois. Ensuite, tournez vos jambes à l'identique de l'autre côté, afin de vous entraîner des deux côtés. De nouveau, il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois. Pour vous assurer de développer vos muscles à l'identique, le nombre de répétitions doit être identique pour chaque côté.

Exercices pour les utilisateurs avancés

Les mains se trouvent désormais sur les barres situées à côté de votre tête, et les coudes reposent sur les accoudoirs.

1. Crunch classique de niveau avancé (fig. 5)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un crunch classique, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

2. Crunch classique inversé de niveau avancé (fig. 6)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un crunch classique inversé, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

3. Total crunch de niveau avancé (fig. 7)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un total crunch, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête.

4. Crunch oblique de niveau avancé (fig. 8)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un crunch oblique, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête.

5. Bicyclette de niveau avancé (fig. 9)

Commencez à placer les mains dans la position du niveau avancé, et placez votre dos à plat contre le sol tandis que votre tête reste sur l'appui-tête. Cet exercice n'est pas destiné aux débutants. Commencez à placer vos jambes droites devant vous, bien à plat sur le sol. En effectuant un mouvement de crunch, ramenez le genou droit plié et détendu vers votre poitrine (tout en expirant). Tout en le roulant vers le bas, ramenez le genou gauche détendu vers votre poitrine. Vous déplacez alors vos jambes comme si vous faisiez du vélo. Cet exercice sollicite énormément l'abdomen. Par conséquent, vous pouvez commencer par 10 répétitions, puis 12 après la première semaine, et poursuivre avec 15 à la troisième semaine.

6. Lever de jambes de niveau avancé (fig. 10)

Commencez avec la tête sur l'appui-tête, le dos à plat contre le sol et les mains dans la position du niveau avancé. Soulevez lentement les jambes, maintenez les genoux détendus et les soulever en directement de votre poitrine et des épaules en pliant légèrement, tandis que votre dos est toujours fermement appuyé contre le sol. Abaissez ensuite vos jambes vers le sol. Durant cet exercice, vous devez vous concentrer pour soulever vos jambes avec les muscles abdominaux, et non ceux de votre

dos ou de vos jambes. Nous vous recommandons de commencer par 10 répétitions, puis 12 après la première semaine, et poursuivre avec 15 à la troisième semaine.

Pour l'exercice des pompes et des « Dips », seul l'appui-tête doit être impérativement retiré.

Pompes (fig. 11)

Cet exercice est destiné à la poitrine, aux épaules et aux bras. Retournez le produit comme illustré, et le placer sur une surface stable. Veillez à sa stabilité et à ce qu'il ne puisse pas glisser. Saisissez les poignées en mousse, garder les pieds parallèles et les étirer vers l'arrière. Équilibrez votre poids entre vos paumes et vos orteils.

Maintenez votre corps droit et le baisser en pliant vos coudes. Pour réaliser des pompes standard, baissez votre corps jusqu'à ce que votre poitrine touche presque vos mains. Revenez dans la position initiale et répétez l'exercice.

Exercice de Dips (fig. 12)

Cet exercice a été pensé pour développer les bras et les épaules. Comme illustré, retournez tout d'abord le produit et le placer sur une surface stable. Veillez à sa stabilité et à ce qu'il ne puisse pas glisser. Saisissez les poignées en mousse, garder les pieds parallèles et les étirer devant vous. La majorité de votre poids repose sur les bras.

Baissez lentement votre corps en pliant vos coudes, et maintenez la tension dans les bras tandis que vous descendez vers le sol. Maintenez vos coudes près du corps et ne pas les écarter. Descendez vers le sol, jusqu'à ce que vos triceps soient parallèles au sol. Marquez l'arrêt et rappelez sur vos bras pour revenir en position initiale. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Pour vous étirer après ces exercices, répétez simplement les exercices d'étirements décrits plus haut dans ce mode d'emploi.

● Nettoyage et entretien

- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.

- Essuyer les salissures tenaces sur la surface métallique en utilisant un chiffon humide.
- Ne jamais utiliser de détergents caustiques. Autrement, le matériau du produit pourrait être endommagé.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 27
Correct gebruik	Pagina 27
Beschrijving van de onderdelen	Pagina 27
Omvang van de levering	Pagina 27
Technische gegevens	Pagina 27
Veiligheidsinstructies	Pagina 27
Montage	Pagina 28
Oefeninstructies	Pagina 29
Algemene instructies	Pagina 29
Oefeningen	Pagina 30
Reiniging en onderhoud	Pagina 31
Afvoer	Pagina 31
Garantie	Pagina 32
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 32
Service	Pagina 32

Buikspiertrainer

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak

u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het apparaat alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze handleiding goed. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Correct gebruik

De buikspiertrainer is bedoeld als trainingsapparaat voor privé gebruik. Hij is niet geschikt voor plaatsing en toepassing in therapieruimten of fitnessstudio's. Alleen geschikt voor volwassenen en jongeren vanaf 14 jaar! Een ander gebruik als eerder beschreven of een verandering van het product is niet toegestaan en kan tot letsel en/of beschadiging van het product voeren. De fabrikant is niet aansprakelijk voor uit niet correct gebruik voortvloeiende schade. Het product is niet bestemd voor commerciële doeleinden.

● Beschrijving van de onderdelen

- 1 Hoofdsteen-bevestigingsbuis (links)
- 2 Hoofdsteen-bevestigingsbuis (rechts)
- 3 Greepbuis
- 4 Afrolbuis (links)
- 5 Afrolbuis (rechts)
- 6 Beklede hoofdsteen
- 7 Houder voor hoofdsteen
- 8 Schroef voor verbindingbus
- 9 Schroef voor hoofdsteen-montage
- 10 Binnenzeskantsleutel

● Omvang van de levering

Controleer direct na het uitpakken de omvang van de levering op volledigheid alsook de onberispelijke staat van het product en alle onderdelen. Monteer het product in geen geval als de levering niet compleet is.

- 1 hoofdsteen-bevestigingsbuis (links)
- 1 hoofdsteen-bevestigingsbuis (rechts)
- 2 greepbuizen
- 1 afrolbuis (links)
- 1 afrolbuis (rechts)
- 1 beklede hoofdsteen
- 1 houder voor hoofdsteen
- 10 schroeven voor verbindingbus
- 2 schroeven voor hoofdsteen-montage
- 1 binnenzeskantsleutel
- 1 montagehandleiding/gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

Afmetingen:	gemonteerd: ca. 70 x 66 x 68 cm (b x h x d) (met hoofdsteen)
Productgewicht:	ca. 3,78 kg
Max. toegestane lichaamsgewicht:	110 kg

Het artikel werd conform EN ISO 20957-1:2013, klasse H getest.



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR GEBRUIK ALSTUBLIEFT DE MONTAGE-HANDLEIDING! BEWAAR DE MONTAGE-HANDLEIDING ZORGVULDIG!



WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGELUKKEN VOOR PEUTERS

EN KINDEREN! Laat kinderen nooit zonder toezicht hanteren met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Houd kinderen

uit de buurt van het product. Dit product is géén speelgoed!


⚠ VOORZICHTIG! Laat kinderen nooit zonder toezicht! Het product is geen klim- of speeltoestel!

⚠ VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR LETSEL!

Zorg ervoor dat alle onderdelen intact en deskundig gemonteerd zijn. Bij ondeskundige montage bestaat gevaar voor letsel. Beschadigde onderdelen kunnen de veiligheid en de functionaliteit beïnvloeden.

⚠ VOORZICHTIG! GEVAAR VOOR LETSEL!

Verander tijdens de training niets aan het apparaat.

- Dit product mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrekkige ervaring en / of kennis, tenzij een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon toezicht houdt of hun vooraf instructies gegeven heeft voor het gebruik van het product. Op kinderen dient toezicht te worden gehouden om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen.
- Laat vóór het begin van de eerste training een algemene fitnesscheck door uw arts uitvoeren en eventuele hart-, bloedsomloop- of orthopedische problemen vaststellen dan wel uitsluiten.
- Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid in gevaar brengen. Wanneer tijdens de training pijn optreedt, dient u de training meteen te onderbreken en een arts te raadplegen.
- Draag comfortabele sport- en vrijetijdskleding.
- Warm u voor het begin van de training met de buikspiertrainer altijd zorgvuldig op.
- Voer de oefeningen langzaam en rustig zoals beschreven uit.
- Let erop dat u gelijkmatig in- en uitademt en vermijd persademing.
- Let op een gelijkmatige en schokvrije beweging.
- Kies een standplaats die voldoende ruimte biedt voor montage en training. De gekozen plaats moet minstens 2 x 2 m groot en goed geventileerd zijn. De ondergrond moet vlak en recht zijn. Controleer de veilige stand.
- Om het trainingsgebied dient een vrij vlak van 0,6 m ter beschikking te staan (zie afb. A).
-  **VOORZICHTIG!** Overbelast het product niet. Het lichaamsgewicht van de gebruiker mag niet meer dan

110 kg bedragen. In het andere geval bestaat gevaar voor letsel en / of materiële schade.

⚠ WAARSCHUWING! Te frequente of van het trainingsschema afwijkende training kan een gevaar zijn voor de gezondheid.

- Gebruik het apparaat alleen op een vlakke vloer, om de standveiligheid van het apparaat niet te belemmeren.
- Gebruik het product niet in ongecontroleerd toegankelijke plekken.
- Controleer het apparaat voor ieder gebruik aandachtig op eventuele beschadigingen of losse verbindingen. Neem het product in geval van beschadigingen niet in gebruik. Losse verbindingen dienen direct opnieuw te worden bevestigd.
- Bij onvakkundig gebruik van het apparaat kan een schade voor de gezondheid niet worden uitgesloten.
- Consulteer voor het begin van de training een arts.
- Gebruik het apparaat niet, als u aan ziektes, kramp, ongepastheid of pijn op de borst leidt.
- Gebruik het apparaat niet als u zwanger bent.
- Voer voor het begin van de training altijd lichte opwarmoefeningen uit.
- Controleer het apparaat en toebehoor regelmatig op beschadigingen en slijtage (bijv. verbindingen).
- **LET OP:** sommige componenten kunnen slijten.
- Ga niet op het apparaat zitten en gebruik het niet als stoel.
- Ruim het apparaat en toebehoor altijd weg als u het niet gebruikt, om te voorkomen dat iemand erover struikelt.
- Let erop, dat niet gebruikte componenten niet binnen uw trainingsbereik liggen.

● Montage

1. Bevestig de greepbuis aan de afrolbuis door middel van de twee schroeven (afb. B).
2. Bevestig vervolgens de greepbuis aan de afrolbuis door middel van de twee schroeven (afb. C).
3. Monteer de hoofdsteenbevestigingsbuis door middel van de twee schroeven aan de combinatie van + uit stap 1 (afb. D).

4. Monteer de hoofdsteun-bevestigingsbuis **2** door middel van de twee schroeven **8** aan de combinatie van **3** + **5** uit stap 1 / 2 (afb. E).
5. Verbind de afrolbuizen **4** + **5** en de hoofdsteun-bevestigingsbuizen **1** + **2** met elkaar en bevestig deze constructie met behulp van twee schroeven **8** (afb. F).
6. Lijn de gaten uit en bevestig de houder **7** met twee schroeven **9** aan de beklede hoofdsteun **6** (afb. G).
7. Plaats de beide gebogen punten van de houder **7** in de beide openingen van de hoofdsteun-bevestigingsbuizen **1** + **2** en monteer de beklede hoofdsteun **6** op de hoofdsteun-bevestigingsbuizen **1** + **2** (afb. H).
8. Zet vervolgens alle schroeven **8** met de inbussleutel **10** stevig vast. De montage is voltooid (afb. I).

● Oefeninstructies

● Algemene instructies

- Schrijf eventueel op welke oefeningen u heeft gedaan om uw trainingsprogramma in de gaten te kunnen houden.
- Neem voor de trainingssessies 5 - 10 minuten de tijd om te ontspannen en drink voldoende om de hoeveelheid verloren vloeistof te compenseren.
- Gebruik een beetje massagecrème of -olie om de belaste spieren in te wrijven. Dit stimuleert de doorbloeding, verhindert spierpijn en houdt de spieren soepel.
- Trek een joggingpak aan om een snelle afkoeling te vermijden.

Houd alstublieft rekening met de volgende instructies als u het apparaat hebt gemonteerd en klaar bent voor de eerste training.

In principe volgt de ene oefening de andere op volgens het volgende schema:

Opwarmen => Training => Ontspannen

1. Opwarmen:

⚠ WAARSCHUWING! Als u niet voldoende bent opgewarmd, kan er letsel optreden.

- Voer voor het begin van de eigenlijke training altijd minstens 5 tot 10 minuten lang ontspanningsoefeningen uit.

Opmerking: een paar minuten op de plaats lopen of marcheren is een goede manier om op te warmen. Doe dit langzaam en bedenk dat het slechts gaat om een opwarmoefening. U kunt ook de armen voorzichtig zwaaien of enkele side-steps doen om op te warmen. Ga na ongeveer 5 minuten verder met de rekoefeningen.

Suggesties voor rekoefeningen:

1. Ga plat op de rug liggen en schuif de knieën tegen de borst. Omvat ze met losjes gevouwen handen. Adem licht door en voel de rek onderaan de rug en bij de billen.
2. Ga volledig gestrekt met het gezicht naar beneden op de grond liggen. Plaats uw handen aan beide zijden van het hoofd en druk uzelf met de onderarmen omhoog. Til uw borst geleidelijk op van de grond terwijl uw heupen stevig tegen de bodem drukken. Adem licht door en voel de rek aan de voorkant van uw bovenlichaam.

2. Training:

- Train altijd zo dat u rustig en gelijkmatig kunt ademen.
- Controleer de belasting via uw pols. Vraag indien nodig een arts om advies.

Trainingsfrequentie:

Beginners dienen 1 tot 2 trainingssessies per week uit te voeren. Gevorderden kunnen de trainingsintensiteit met 3 tot 6 keer per week verhogen.

Trainingsintensiteit:

- OPMERKING:** verkeerde of overdreven training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Let erop dat alle oefeningen zonder pijn worden uitgevoerd.
 - Onderbreek direct de training en raadpleeg een arts als er pijn optreedt.

3. Ontspannen:

- Houd er rekening mee dat na de inspanning tijdens de training altijd een ontspanningsfase dient te volgen.
- Let er tijdens de ontspanningsfase op dat uw lichaam niet onderkoeld raakt.
- Voer de oefeningen eventueel uit op een deken waarmee u zich vervolgens tijdens de ontspanningsfase kunt opwarmen.

● Oefeningen

- Denk eraan dat u uw beweging langzaam en gecontroleerd vanuit de buikspieren aangestuurd, uitvoert.
De armen dienen slechts ter stabilisatie.
- Vermijd snelle, schokkerige herhalingen en uit de armen voortvloeiende bewegingen. Dergelijke bewegingen kunnen de rugspieren (en tussenwervelschijven) negatief beïnvloeden.

Uitgangspositie

Ga plat op de rug liggen en leg het hoofd op de beklede hoofdsteun. Uw knieën dienen gebogen te zijn en uw voeten moeten plat op de vloer staan, u bevindt zich nu in de uitgangspositie. Als u een beginner bent, bevinden uw handen zich op de bovenste U-vormige stang boven de beklede hoofdsteun.

1. Klassieke crunch (afb. 1)

Neem de uitgangspositie in en breng uw bovenlichaam omhoog terwijl u de rug op de grond en het hoofd op de hoofdsteun houdt. Wij raden aan om deze crunch-positie kort vast te houden, u dan langzaam op te rollen en de reeks te herhalen. Wij adviseren om 12 tot 15 herhalingen te doen.

2. Klassieke crunch achterwaarts (afb. 2)

Als u het lichaam in dezelfde positie houdt, verliezen uw voeten, benen en uw billen het contact met de bodem. Uw rug blijft echter steeds plat op de grond. Adem uit terwijl u langzaam uw knieën in de richting van uw borst trekt en adem in terwijl u langzaam naar de uitgangspositie teruggaat. Voer deze oefening langzaam en gecontroleerd uit. Denk eraan dat wanneer u uw knieën in de richting van

de borst trekt, u uw buikspieren gebruikt en niet uw benen. Wij adviseren om 12 herhalingen te doen.

3. Total crunch (afb. 3)

Deze oefening is een combinatie van de klassieke crunch en de klassieke crunch achterwaarts. Trek tijdens een eenvoudige crunch uw knieën in de richting van uw borst terwijl u uw rug plat op de grond en uw hoofd op de hoofdsteun houdt. Ga terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening. Wij adviseren om 12 herhalingen te doen.

4. Oblique crunch (afb. 4)

Draai naar rechts terwijl u uw knieën bij elkaar houdt en ze buigt. De benen dienen zo dicht mogelijk bij de vloer te zijn zonder dat u zich daarbij onprettig voelt. Maak vanuit deze positie een eenvoudige crunch met het hoofd op de hoofdsteun. Til de rug daarbij een beetje van de vloer op. Wij adviseren om 12 herhalingen te doen. Draai daarna uw benen op dezelfde manier naar de andere kant zodat beide zijden worden getraind. Wij adviseren weer om 12 herhalingen te doen. Om er zeker van te zijn dat de spieren zich gelijkmatig ontwikkelen, moet het aantal herhalingen aan beide zijden gelijk zijn.

Oefeningen voor gevorderden

De handen bevinden zich nu op de stangen aan de zijkanten van uw hoofd en uw ellebogen op het armkussen.

1. Geavanceerde klassieke crunch (afb. 5)

Volg dezelfde aanwijzingen op als bij de klassieke crunch, maar verplaats uw handen boven uw hoofd op de stang. Wij adviseren om 12 herhalingen te doen.

2. Geavanceerde klassieke crunch achterwaarts (afb. 6)

Volg dezelfde aanwijzingen op als bij de klassieke crunch achterwaarts, maar verplaats uw handen boven uw hoofd op de stang. Wij adviseren om 12 herhalingen te doen.

3. Geavanceerde total crunch (afb. 7)

Volg dezelfde aanwijzingen op als bij de total crunch, maar verplaats uw handen boven uw hoofd op de stang.

4. Geavanceerde oblique crunch (afb. 8)

Volg dezelfde aanwijzingen op als bij de oblique crunch, maar verplaats uw handen boven uw hoofd op de stang.

5. Geavanceerd fietsen (afb. 9)

Begin met de handen in geavanceerde positie waarbij uw rug plat op de vloer en uw hoofd op de hoofdsteun blijft. Deze oefening is niet geschikt voor beginners. Begin met gestrekte benen naar voren plat op de vloer. Terwijl u cruncht, trekt u de rechter knie in een ontspannen, gebogen positie in de richting van uw borst (adem daarbij uit). Terwijl u naar beneden rolt, trekt u de linker knie in een ontspannen, gebogen positie in de richting van uw borst. Beweeg uw benen alsof u zou fietsen. Deze oefening is zeer inspannend voor de buikspieren. U kunt daarom beginnen met 10 herhalingen en na de eerste week met 12 en na de derde week met 15 doorgaan.

6. Geavanceerd been optillen (afb. 10)

Begin met het hoofd op de hoofdsteun, de rug plat op de vloer en de handen in geavanceerde positie. Til langzaam uw benen op, houd uw knieën ontspannen en til ze met een lichte buiging in de richting van de borst en schouders terwijl u uw rug steeds stevig tegen de vloer drukt. Dan laat u uw benen weer op de vloer zakken. Tijdens deze oefening moet u zich erop concentreren om uw benen met uw buikspieren op te tillen, niet met uw rug of uw benen. Wij adviseren om te beginnen met 10 herhalingen en na de eerste week met 12 en na de derde week met 15 verder te gaan.

Voor de push-up- en dip-oefening moet eerst de hoofdsteun worden verwijderd.

Push-up (afb. 11)

Deze oefening is geschikt voor de borst, schouders en armen. Draai het product zoals afgebeeld om en plaats het op een stevig oppervlak. Zorg ervoor

dat het stabiel staat en niet kan verschuiven. Pak de handgrepen beet, houd uw voeten bij elkaar en strek ze naar achteren. Balanceer uw gewicht tussen uw handpalmen en uw tenen.

Houd uw lichaam recht en laat het zakken door uw ellebogen te buigen. Om een push-up te maken, gaat u naar beneden tot uw borst bijna uw hand raakt. Ga vervolgens terug naar de uitgangspositie en herhaal de procedure.

Dip-oefening (afb. 12)

Deze oefening is voor uw armen en schouders bedoeld. Zoals op de afbeelding is te zien, draait u eerst het product om en legt u het op een stevig oppervlak. Zorg ervoor dat het stabiel staat en niet kan verschuiven. Pak de handgrepen beet, houd uw voeten bij elkaar en strek ze voor u uit. Het grootste deel van uw gewicht wordt door uw armen gedragen. Laat uw lichaam langzaam op de vloer zakken door uw ellebogen te buigen en de spanning op uw armen te houden terwijl u omlaag gaat. Houd uw ellebogen dicht tegen het lichaam en spreid ze niet. Ga naar beneden totdat uw triceps parallel t.o.v. de vloer is. Pauzeer even en druk uzelf omhoog in de startpositie. Herhaal de oefening meerdere keren.

Voor de cooldown herhaalt u gewoon de eerder in deze gebruiksaanwijzing beschreven rekoefeningen.

● Reiniging en onderhoud

- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluisvrije doek.
- Verwijder sterkere verontreinigingen op het metalen oppervlak met behulp van een vochtige doek.
- Gebruik in géén geval agressieve reinigingsmiddelen. Anders kan het materiaal van het product worden beschadigd.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

● **Garantie**

Het apparaat wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

U ontvangt op dit apparaat 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

● **Afwikkeling in geval van garantie**

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (bijv. IAN 123456_7890) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (links-onder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● **Service**

NL **Service Nederland**

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

BE **Service België**

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Einleitung	Seite 34
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 34
Teilebeschreibung	Seite 34
Lieferumfang	Seite 34
Technische Daten	Seite 34
Sicherheitshinweise	Seite 34
Montage	Seite 36
Übungsanleitung	Seite 36
Allgemeine Hinweise	Seite 36
Übungen	Seite 37
Reinigung und Pflege	Seite 39
Entsorgung	Seite 39
Garantie	Seite 39
Abwicklung im Garantiefall	Seite 39
Service	Seite 40

Bauchmuskeltrainer

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produktes. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Bauchmuskeltrainer ist als Trainingsgerät in privaten Haushalten vorgesehen. Er ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudienbereich zugelassen. Nur für Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren geeignet! Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● Teilebeschreibung

- 1 Kopfstützenhalterrohr (links)
- 2 Kopfstützenhalterrohr (rechts)
- 3 Haltegriffrohr
- 4 Abrollrohr (links)
- 5 Abrollrohr (rechts)
- 6 gepolsterte Kopfstütze
- 7 Halterung für Kopfstütze
- 8 Schraube für Verbindungsbuchse
- 9 Schraube für Kopfstützenmontage
- 10 Innensechskantschlüssel

● Lieferumfang

Kontrollieren Sie unmittelbar nach dem Auspacken den Lieferumfang auf Vollständigkeit sowie den einwandfreien Zustand des Produktes und aller Teile. Montieren Sie das Produkt keinesfalls, wenn der Lieferumfang nicht vollständig ist.

- 1 Kopfstützenhalterrohr (links)
- 1 Kopfstützenhalterrohr (rechts)
- 2 Haltegriffrohre
- 1 Abrollrohr (links)
- 1 Abrollrohr (rechts)
- 1 gepolsterte Kopfstütze
- 1 Halterung für Kopfstütze
- 10 Schrauben für Verbindungsbuchse
- 2 Schrauben für Kopfstützenmontage
- 1 Innensechskantschlüssel
- 1 Montage- und Bedienungsanleitung

● Technische Daten

- Maße: aufgebaut: ca. 70 x 66 x 68 cm (B x H x T) (mit Kopfstütze)
- Produktgewicht: ca. 3,78 kg
- Max. zulässiges Körpergewicht: 110 kg

Der Artikel wurde in Übereinstimmung mit der EN ISO 20957-1:2013, Klasse H geprüft.



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE MONTAGEANLEITUNG LESEN! MONTAGEANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!



⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHREN FÜR KLEINKINDER UND KINDER!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern. Dieses Produkt ist kein Spielzeug!


⚠ VORSICHT! Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt! Das Produkt ist kein Kletter- oder Spielgerät!

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!
Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind. Bei unsachgemäßer Montage besteht Verletzungsgefahr. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!
Nehmen Sie keine Veränderungen des Gerätes während des Trainings vor.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten während des Trainings Schmerzen auftreten, ist dieses sofort zu unterbrechen und ein Arzt aufzusuchen.
- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor dem Trainingsbeginn mit dem Bauchmuskeltrainer immer sorgfältig auf.
- Führen Sie die Übungen wie beschrieben langsam und ruhig aus.
- Achten Sie auf gleichmäßiges Aus- und Einatmen und vermeiden Sie eine Pressatmung.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen und ruckfreien Bewegungsablauf.
- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.

- Um den Trainingsbereich herum sollte eine Freifläche von 0,6 m verbleiben (s. Abb. A).

-  **VORSICHT!** Überlasten Sie das Produkt nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 110 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und/oder Sachschäden die Folgen sein.

- **⚠ WARNUNG!** Zu häufiges oder vom Trainingsplan abweichendes Training kann die Gesundheit gefährden.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Boden, um die Standsicherheit des Gerätes nicht zu beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Verwendung aufmerksam auf eventuelle Beschädigungen oder lose Verbindungen. Nehmen Sie das Produkt im Falle von Beschädigungen nicht in Gebrauch. Lose Verbindungen müssen umgehend wieder befestigt werden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie an Krankheiten, Krämpfen, Übelkeit oder Brustschmerzen leiden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht während der Schwangerschaft.
- Absolvieren Sie vor Beginn des Trainings grundsätzlich leichte Aufwärmübungen.
- Prüfen Sie Gerät und Zubehör regelmäßig auf Beschädigung und Abnutzung (z. B. Verbindungen).
- **VORSICHT:** Einige Bauteile könnten sich abnutzen.
- Setzen Sie sich nicht auf das Gerät oder verwenden es als Stuhl.
- Räumen Sie Gerät und Zubehör immer aus dem Weg, wenn Sie es nicht verwenden, um Stolpergefahr zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass nicht verwendete Bauteile nicht in Ihrem Trainingsbereich liegen.

● Montage

1. Befestigen Sie das Haltegriffrohr **3** mit dem Abrollrohr **4** mittels zweier Schrauben **8** (Abb. B).
2. Befestigen Sie anschließend das Haltegriffrohr **3** mit dem Abrollrohr **5** mittels zweier Schrauben **8** (Abb. C).
3. Montieren Sie das Kopfstützenhalterrohr **1** mittels zweier Schrauben **8** an die Kombination aus **3** + **4** aus Schritt 1 (Abb. D).
4. Montieren Sie das Kopfstützenhalterrohr **2** mittels zweier Schrauben **8** an die Kombination aus **3** + **5** aus Schritt 1/2 (Abb. E).
5. Verbinden Sie die Abrollrohre **4** + **5** und die Kopfstützenhalterrohre **1** + **2** und befestigen Sie diese Konstruktion mittels zweier Schrauben **8** (Abb. F).
6. Richten Sie Löcher aus und befestigen Sie die Halterung **7** mittels zweier Schrauben **9** an der gepolsterten Kopfstütze **6** (Abb. G).
7. Positionieren Sie die beiden gewölbten Punkte der Halterung **7** in den beiden Öffnungen der Kopfstützenhalterrohre **1** + **2** und platzieren Sie die gepolsterte Kopfstütze **6** auf den Kopfstützhalterrohren **1** + **2** (Abb. H).
8. Ziehen Sie nun alle Schrauben **8** mit dem Innensechskantschlüssel **10** fest an. Die Montage ist abgeschlossen (Abb. I).

● Übungsanleitung

● Allgemeine Hinweise

- Legen Sie ggf. ein Tagebuch über die von Ihnen ausgeführten Übungen an, um Ihr Trainingsprogramm zu überwachen.
- Nehmen Sie sich nach den Trainingseinheiten 5-10 Minuten Zeit zum Entspannen und trinken Sie ausreichend, um die verlorene Flüssigkeitsmenge auszugleichen.
- Benutzen Sie etwas Massagecreme oder -öl, um die beanspruchten Muskelpartien einzureiben. Dies fördert die Durchblutung, verhindert Muskelkater und hält die Muskeln geschmeidig.

- Ziehen Sie einen Trainingsanzug an, um eine zu schnelle Abkühlung zu vermeiden.

Bitte beachten Sie folgende wichtige Hinweise, wenn Sie Ihr Gerät montiert haben und für das erste Training bereit sind.

Grundsätzlich gliedert sich eine Übung nach dem folgenden Schema:

Aufwärmen => Training => Entspannen

1. Aufwärmen:

- ⚠️ WARNUNG!** Wenn Sie ungenügend aufgewärmt sind, können Verletzungen auftreten.
- Führen Sie vor Beginn des eigentlichen Trainings immer mindestens 5 bis 10 Minuten lang einige Lockerungsübungen durch.

Hinweis: Ein paar Minuten vor Ort zu gehen oder zu marschieren ist eine gute Möglichkeit, sich aufzuwärmen. Gehen Sie es langsam an, denken Sie daran, es handelt sich nur um eine Aufwärmübung. Sie können zur Aufwärmung auch die Arme vorsichtig schwingen oder einige Sidesteps durchzuführen. Fahren Sie nach etwa 5 Minuten mit den Dehnübungen fort.

Vorschläge für Dehnübungen:

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken und schieben Sie die Knie an die Brust. Umfassen Sie sie mit locker gefalteten Händen. Atmen Sie leicht durch und spüren Sie die Dehnung im unteren Rücken und im Gesäß.
2. Legen Sie sich komplett ausgestreckt mit dem Gesicht nach unten auf den Boden. Platzieren Sie Ihre Hände auf beiden Seiten des Kopfes und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab. Heben Sie Ihre Brust allmählich vom Boden ab, während Sie Ihre Hüften fest auf den Boden drücken. Atmen Sie leicht durch und spüren Sie die Dehnung an der Vorderseite des Rumpfs.

2. Training:

- Trainieren Sie stets so, dass Sie ruhig und gleichmäßig atmen können.
- Kontrollieren Sie die Belastung über Ihre Pulsfrequenz. Fragen Sie ggf. Ihren Arzt um Rat.

Trainingshäufigkeit:

Anfänger sollten 1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche durchführen. Fortgeschrittene können das Trainingsaufkommen auf 3 bis 6 Mal pro Woche steigern.

Trainingsintensität:

HINWEIS: Falsches und übertriebenes Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Achten Sie darauf, dass Sie alle Übungen ohne Schmerzen durchführen.
- Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen auftreten.

3. Entspannung:

- Beachten Sie, dass auf die Anspannung des Trainings stets eine Entspannungsphase folgen muss.
- Achten Sie in den Entspannungsphasen darauf, dass Ihr Körper nicht auskühlt.
- Führen Sie die Übungen ggf. auf einer Decke durch, mit welcher Sie sich anschließend in den Entspannungsphasen wärmen können.

● Übungen

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Bewegung langsam und kontrolliert, aus der Bauchmuskulatur gesteuert, durchführen.
Die Arme dienen nur zur Stabilisation.
- Vermeiden Sie schnelle, ruckartige Wiederholungen und aus den Armen heraus durchgeführte Bewegungsabläufe. Derartige Bewegungen können die Rückenmuskulatur (und Bandscheiben) negativ beeinflussen.

Ausgangsposition

Legen Sie sich flach auf den Rücken und legen Sie den Kopf auf die gepolsterte Kopfstütze. Ihre Knie sollten gebeugt sein und Ihre Füße flach auf dem Boden aufgestellt, Sie befinden sich jetzt in der Ausgangsposition. Wenn Sie Anfänger sind, befinden sich Ihre Hände auf der oberen U-förmigen Stange über der gepolsterten Kopfstütze.

1. Klassischer Crunch (Abb. ①)

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und bringen Sie den Oberkörper nach oben, während Sie den Rücken auf dem Boden und den Kopf auf der Kopfstütze halten. Wir empfehlen, dass Sie Ihre Crunch-Position kurz halten, sich dann langsam zusammenrollen und die Sequenz wiederholen. Es werden 12 bis 15 Wiederholungen empfohlen.

2. Klassischer Crunch rückwärts (Abb. ②)

Wenn Sie den Körper in derselben Position halten, verlieren Ihre Füße, Beine und Ihr Gesäß den Kontakt zum Boden. Ihr Rücken bleibt immer noch flach auf dem Boden. Atmen Sie aus, während Sie langsam Ihre Knie in Richtung Brust ziehen, und atmen Sie ein, während Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Führen Sie diese Übung langsam und kontrolliert durch. Wenn Sie Ihre Knie in Richtung Brust anziehen, achten Sie darauf, Ihre Bauchmuskeln und nicht Ihre Beine zu verwenden. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

3. Total Crunch (Abb. ③)

Diese Übung ist eine Kombination aus Klassischer Crunch und Klassischer Crunch rückwärts. Ziehen Sie während eines einfachen Crunchs Ihre Knie in Richtung Brust, während Sie Ihren Rücken flach auf dem Boden und Ihren Kopf auf der Kopfstütze halten. In die Ausgangsposition zurückkehren und erneut wiederholen. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

4. Oblique Crunch (Abb. ④)

Während Sie Ihre Knie zusammenhalten und beugen, drehen Sie sie nach rechts. Die Beine sollten so nahe wie möglich am Boden sein, ohne dass Sie sich unwohl fühlen. Führen Sie aus dieser Position heraus einen einfachen Crunch mit dem Kopf auf der Kopfstütze durch. Ihr Rücken ist leicht vom Boden abgehoben. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen. Drehen Sie dann Ihre Beine in der gleichen Art und Weise zur anderen Seite, um beide Seiten zu trainieren. Wieder sind 12 Wiederholungen empfohlen. Um sicherzustellen, dass die Muskeln sich gleichmäßig entwickeln, muss die Anzahl der Wiederholungen auf beiden Seiten gleich sein.

Übungen für Fortgeschrittene

Die Hände befinden sich jetzt auf den Stangen an den Seiten Ihres Kopfes und Ihre Ellbogen auf dem Armkissen.

1. Fortgeschrittener klassischer Crunch (Abb. 5)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim klassischen Crunch, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopffosition auf der Stange. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

2. Fortgeschrittener klassischer Crunch rückwärts (Abb. 6)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim klassischen Crunch rückwärts, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopffosition auf der Stange. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

3. Fortgeschrittener totaler Crunch (Abb. 7)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim totalen Crunch, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopffosition auf der Stange.

4. Fortgeschrittener Oblique Crunch (Abb. 8)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim Oblique Crunch, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopffosition auf der Stange.

5. Fortgeschrittenes Fahrradfahren (Abb. 9)

Beginnen Sie mit den Händen in fortgeschrittener Position, wobei Ihr Rücken flach auf dem Boden und Ihr Kopf auf der Kopfstütze bleibt. Diese Übung ist nichts für Anfänger. Beginnen Sie mit geraden Beinen vorne flach auf dem Boden. Wenn Sie crunchen, ziehen Sie das rechte Knie in einer entspannten, gebogenen Position in Richtung Ihrer Brust (atmen Sie dabei aus). Während Sie nach unten rollen, ziehen Sie das linke Knie in einer entspannten Position in Richtung Ihrer Brust. Bewegen Sie Ihre Beine, als würden Sie Fahrrad fahren. Diese Übung ist für den Bauchbereich sehr anspruchsvoll. Sie können daher mit 10 Wiederholungen beginnen

und nach der ersten Woche mit 12 und nach der dritten Woche mit 15 fortfahren.

6. Fortgeschrittenes Beinheben (Abb. 10)

Beginnen Sie mit dem Kopf auf der Kopfstütze, dem Rücken flach auf dem Boden und den Händen in der fortgeschrittenen Position. Heben Sie langsam Ihre Beine an, halten Sie Ihre Knie entspannt und heben Sie sie mit einer leichten Beugung in Richtung Brust und Schultern, während Sie Ihren Rücken immer fest auf dem Boden drücken. Dann senken Sie Ihre Beine wieder auf den Boden. Während dieser Übung müssen Sie sich darauf konzentrieren, Ihre Beine mit Ihren Bauchmuskeln zu heben, nicht mit Ihrem Rücken oder Ihren Beinen. Wir empfehlen Ihnen, mit 10 Wiederholungen zu beginnen und nach der ersten Woche mit 12 und nach der dritten Woche mit 15 fortzufahren.

Für die Push-up- und Dip-Übung muss nur die Kopfstütze entfernt werden.

Push-Up (Abb. 11)

Diese Übung ist geeignet für Brust, Schultern und Arme. Drehen Sie das Produkt wie gezeigt um und stellen Sie es auf eine feste Oberfläche. Achten Sie darauf, dass es stabil ist und nicht verrutschen kann. Fassen Sie die Schaumgriffe, halten Sie Ihre Füße zusammen und strecken Sie sich nach hinten. Balancieren Sie Ihr Gewicht zwischen Ihren Handflächen und Ihren Zehen.

Halten Sie Ihren Körper gerade und senken Sie ihn, indem Sie Ihre Ellbogen beugen. Um einen Standard-Push-up durchzuführen, gehen Sie nach unten, bis Ihre Brust fast Ihre Hand berührt. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang.

Dip-Übung (Abb. 12)

Diese Übung ist für Ihre Arme und Schultern gedacht. Wie in der Abbildung gezeigt, drehen Sie zunächst das Produkt um und legen Sie es auf eine feste Oberfläche. Achten Sie darauf, dass es stabil ist und nicht verrutschen kann. Fassen Sie die Schaumgriffe, halten Sie Ihre Füße zusammen und strecken Sie sie vor sich aus. Der größte Teil Ihres Gewichts wird von Ihren Armen getragen.

Senken Sie Ihren Körper langsam auf den Boden, indem Sie Ihre Ellbogen beugen und die Spannung auf Ihren Armen halten, während Sie nach unten gehen. Halten Sie Ihre Ellbogen eng am Körper und spreizen Sie sie nicht ab. Gehen Sie nach unten, bis Ihr Trizeps parallel zum Boden ist. Pausieren Sie und drücken Sie sich nach oben in die Startposition. Wiederholen Sie die Übung mehrfach. Wiederholen Sie zum Cool Down einfach die zuvor in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Dehnübungen.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen auf der Metalloberfläche mittels eines feuchten Tuchs.
- Verwenden Sie keinesfalls ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls kann das Material des Produktes beschädigt werden.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem

Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

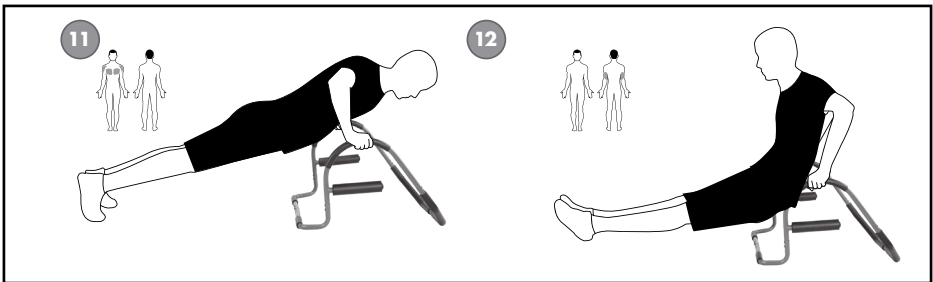
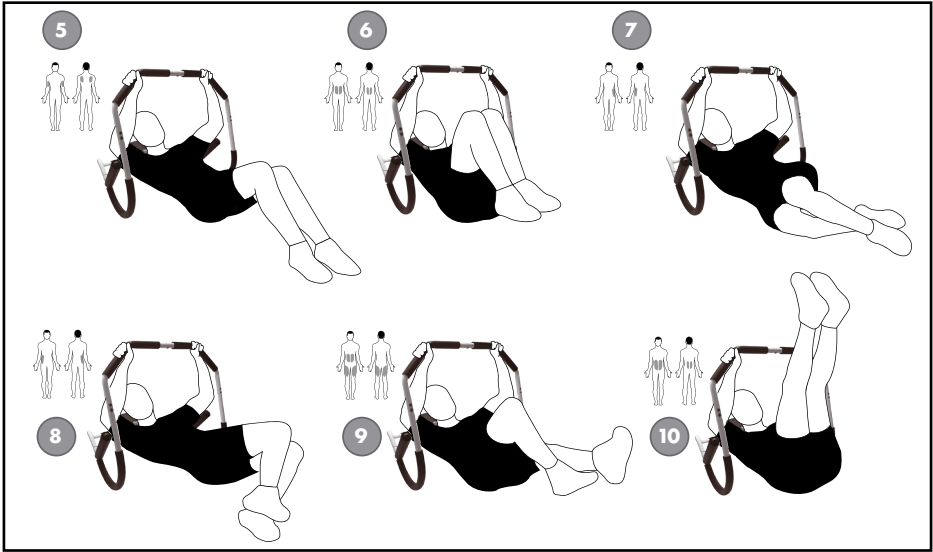
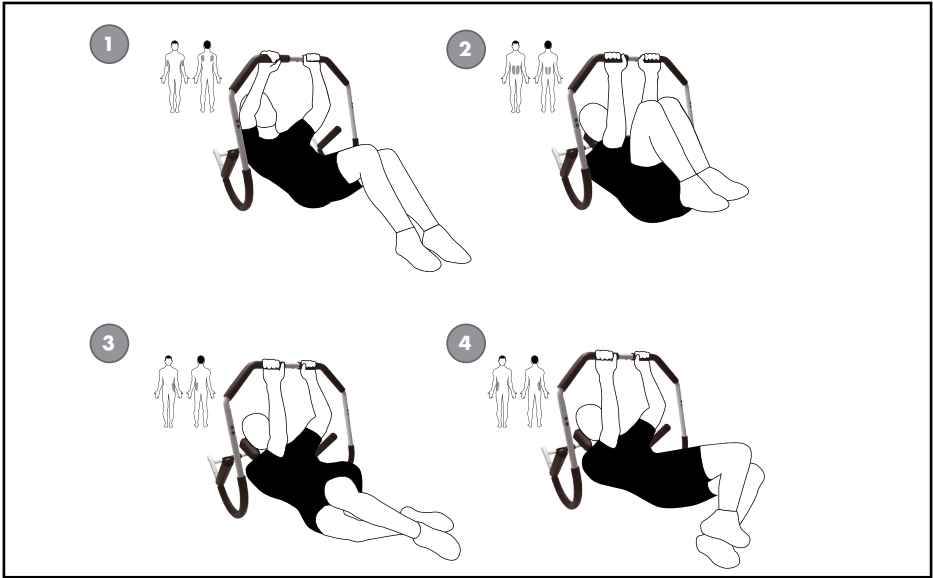
Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG06874A
Version: 09 / 2020

Last Information Update · Tilstand af
information · Version des informations · Stand
van de informatie · Stand der Informationen:
09 / 2020 · Ident.-No.: HG06874A092020-6

IAN 355226_2004

