



GYM IN A BOX

GB **IE** **NI**

GYM IN A BOX

Instructions for use

NL

GYM IN THE BOX

Gebruiksaanwijzing

DK

GYM IN THE BOX

Brugervejledning

DE **AT** **CH**

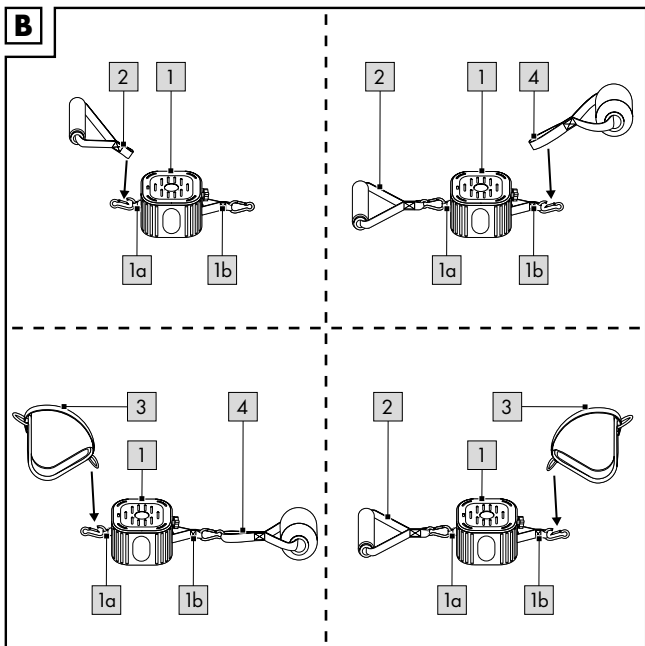
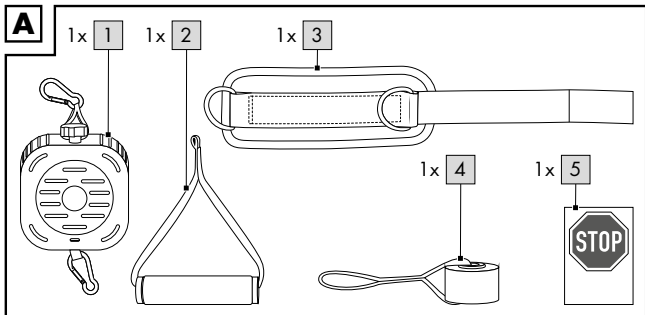
GYM IN THE BOX

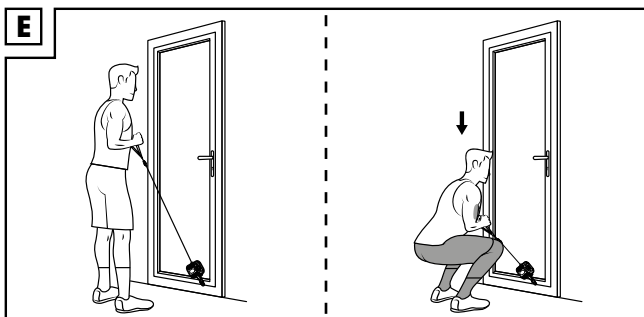
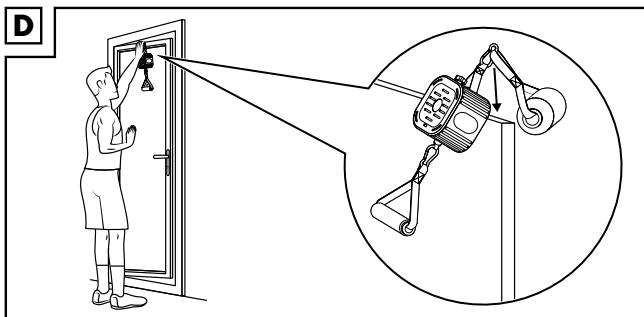
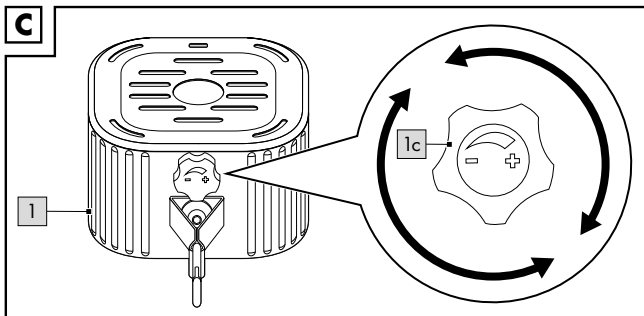
Gebrauchsanweisung

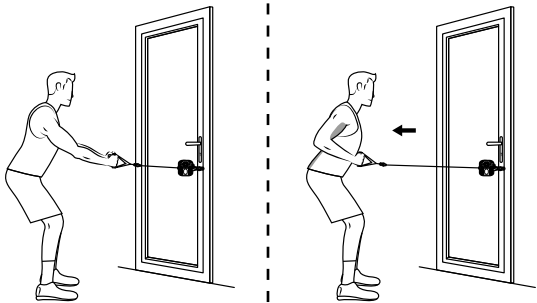
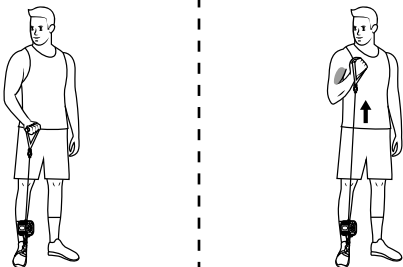
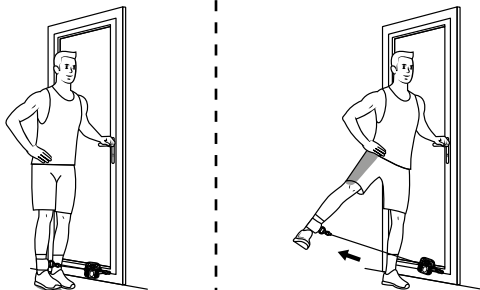
IAN 466999_2404

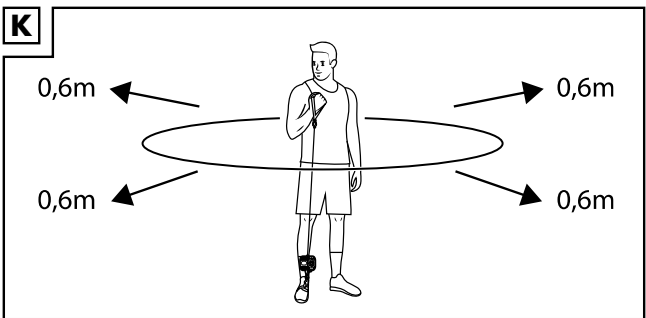
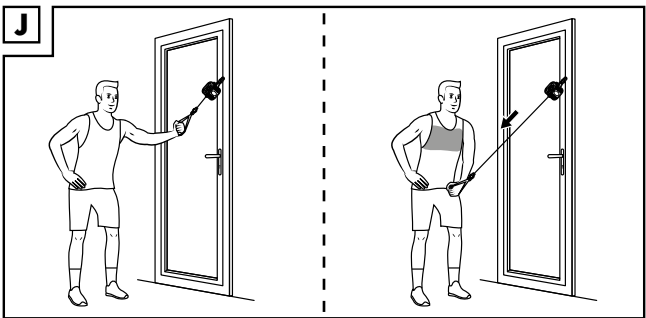
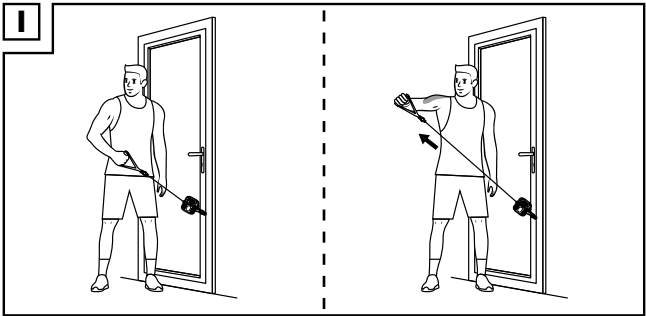
GB **IE** **NI** **DK**

NL **DE** **AT** **CH**





F**G****H**



GB IE NI

Package contents	8
Technical data	8
Intended Use	8
Safety instructions	9
Danger to life!	9
Risk of injury!	9
Hazards due to wear and tear!	10
Beware of property damage!	11
Assembly Instructions	11
Assembly/Usage	11
General Training Instructions	12
Warming up	12
Exercise suggestions	13
Stretch	16
Storage, cleaning	17
Disposal	17
Notes on the guarantee and service handling	18

DK

Pakkeindhold	20
Tekniske data	20
Bestemmelsesmæssig brug	20
Sikkerhedsanvisninger	21
Livsfare!	21
Risiko for personskade!	21
Fare ved slid!	22
Pas på materielle skader!	22
Opsætningsvejledning	23
Montering/Anvendelse	23
Generelle træningsanvisninger	23
Opvarmning	24
Øvelsesforslag	25
Strække	28
Opbevaring, rengøring	29
Henvisninger vedr. bortskaffelse	29
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	30

NL

Inhoud van de levering	31
Technische gegevens	31
Bestemd gebruik	31
Veiligheidsinstructies	32
Levensgevaar!	32
Gevaar voor verwondingen!	32
Gevaar door slijtage!	33
Pas op voor materiële schade!	34
Montage-instructies	34
Montage/Gebruik	34
Algemene trainingsinstructies	35
Opwarmen	35
Oefeningsvoorstellen	37
Uitrekken	40
Opslag, reiniging	41
Afvalverwerking	41
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	41

DE AT CH

Lieferumfang	43
Technische Daten	43
Bestimmungsgemäße Verwendung	43
Sicherheitshinweise	44
Lebensgefahr!	44
Verletzungsgefahr!	44
Gefahren durch Verschleiß!	46
Vorsicht vor Sachschäden!	46
Aufbauhinweise	46
Montage/Verwendung	47
Allgemeine Trainingshinweise	47
Aufwärmen	48
Übungsvorschläge	49
Dehnen	52
Lagerung, Reinigung	53
Hinweise zur Entsorgung	54
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	54

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents (Fig. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x handle (2)
- 1 x ankle strap (3)
- 1 x door anchor (4)
- 1 x instruction sign (5)
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions of Gymbox: approx. 11 x 11 x 6.6cm (L x W x H)

Maximum extension length: 160cm

DIN 32935

ISO 20957 Class H

Application area: Home area



Date of manufacture (month/year):

08/2024

Intended Use

This item has been designed as a training device to help you exercise your entire body. The item is intended for private use and is not suitable for medical, therapeutic, or commercial purposes.

Safety instructions

Danger to life!

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

Risk of injury!

- This article can be used by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the safe use of the article and understand the hazards involved.
- Children must not play with the item.
- Never leave children unattended with the item. Keep out of reach of children. The item is not a toy.
- Consult your doctor before starting the training. Ensure that you are medically fit for the training.
- Keep the instructions for use with the Exercise suggestions always keep it within reach.
- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember to always warm up before training and exercise according to your current fitness level. Overexertion and overtraining can lead to serious injuries.
- If you experience discomfort, weakness, or fatigue, stop exercising immediately and consult a doctor.
- Pregnant women should only perform the training after consulting with their doctor.
- The item must only ever be used by one person at a time.
- The item is not suitable for therapeutic purposes.
- Ensure there is a free area of at least 0.6m around the training area (Fig. K).
- Train only on a flat and non-slip surface.
- Do not use the item near stairs or ledges.
- Use the item exclusively as specified in the „Intended Use“ section.

- When using the item, pay attention to the weight and do not underestimate it.
- Do not train when you are tired or unfocused. Do not train immediately after meals. Wait approx. 2 hours before starting your training.
- Adequately ventilate the training room, but avoid drafts.
- Drink plenty of water during exercise.
- No modifications may be made to the item!
- Use only original spare parts.
- Do not extend the item beyond the maximum stretch length of 160cm.
- Attention! Attach the item exclusively to doors!
- Warning! Risk of injury! Attach the item only to doors that open outwards (away from you)! Never mount the item on doors that open inwards (towards you). The door could pull open, which can lead to serious injuries!
- Warning! Risk of injury! Always lock the door to which you attach the item!
- Attention! Always use the provided warning sign while you are training! Ensure it is clearly visible on the other side of the door.
- When closing the carabiners, ensure that your fingers or other body parts are not between the closing parts.

Hazards due to wear and tear!

- Check the item for damage or wear before each use. The item should only be used if it is in perfect condition!
- The safety of the item can only be guaranteed if it is regularly checked for damage and wear.
- Regularly inspect the item for damage or wear. If damaged, do not use it any longer.
- Pay special attention to the wear of the dumbbell locks.
- Protect the item from extreme temperatures, sun, and moisture. Improper storage and use of the item can lead to premature wear, which may result in injuries.



Beware of property damage!

- Never drop the item or let it snap back against the door. Otherwise, it may cause damage to the door.

Assembly Instructions

- Choose a training area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).
- Train only on a flat and non-slip surface.
- Only mount the item on doors that open outwards (away from you) (Fig. D).



Attention! Risk of injury! Always lock the door!

- Ensure that the door to which you attach the door anchor (4) is stable and robust, can support your body weight, and that the door anchor is securely fastened. To check, pull firmly on the item several times (Fig. D).
- Attach the provided warning sign (5) to the outside of the door for each exercise. This is the side to which the door swings open.

Assembly/Usage (Fig. B - D)

- Depending on the exercise, attach the handle (2), the ankle strap (3), and the door anchor (4) to the carabiner of the cable pulley (1a) and the carabiner of the strap (1b) (Fig. B).
- Adjust the resistance of the cable pull using the adjustment screw (1c) (Fig. C).

Note: Turning clockwise increases the resistance, turning counter-clockwise decreases the resistance.

- Depending on the exercise, attach the door anchor to the door. Stand on the inside of the door, place the door anchor on the other side, and close the door (Fig. D).

General Training Instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before each workout and cool down gradually afterwards.
- Take sufficiently long breaks between exercises and drink enough.
- Never train with too much load as a beginner. Increase the training intensity gradually.
- Perform all exercises evenly, without jerking and not quickly.
- Pay attention to even breathing. Exhale during exertion and inhale during relief.
- Pay attention to correct posture during the exercise.

General Training Planning

- Create a training plan tailored to your needs with sets of 6–8 exercises.
- Observe the following principles:
- An exercise session should consist of approx. 12 repetitions of an exercise.
- Each exercise session can be repeated 3 times.
- Between each exercise set, you should take a 30-second break.
- Warm up your various muscle groups thoroughly before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each workout. Below, we describe some simple exercises for this purpose.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

1. Slowly turn your head to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.
2. Slowly rotate your head first in one direction, then in the other direction.

Arms and shoulders

1. Interlock your hands behind your back and gently pull them upwards. If you bend your upper body forward while doing this, all muscles will be optimally warmed up.
2. Circle your shoulders forward simultaneously and change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up towards your ears and then let them drop back down.
4. Circle your left and right arm alternately forward and after one minute backward.

Important: Do not forget to continue breathing calmly!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Exercise suggestions

The following presents a selection of exercise options.

Cable Squat (Fig. E)

Muscles targeted: biceps, legs, glutes

Use the handle (2) for this exercise. Attach the Gymbox (1) to the bottom of the door using the door anchor (4).

Procedure

1. Stand upright facing the door. Feet should be shoulder-width apart, and the upper body should be straight.

Note: Ensure that the cable pull is slightly taut when you are standing upright.

2. Hold the handle with both hands and keep it in front of your chest.

3. Squat down by bending your knees and moving your buttocks backward and downward, as if you were sitting on a chair.
4. Keep the tension in your legs as you return to the starting position by straightening your legs.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: Ensure that your back remains straight and that your knees do not extend beyond your toes.

Standing Row (Fig. F)

Muscles worked: Back and Biceps

Use the handle (2) for this exercise. Attach the Gymbox (1) at hip height to the door using the door anchor (4).

Procedure

1. Stand upright facing the door. Feet shoulder-width apart, knees slightly bent.

Note: Ensure that the cable is slightly taut and the arm is extended.

2. Grasp the handle with both hands and pull the cable towards your waist by drawing your elbows back close to your body. Keep your shoulders down and back.
3. Hold the tension briefly before returning to the starting position.
4. Repeat the exercise 10 to 15 times before switching sides.

Important: Ensure that your back remains straight and the movement is performed in a controlled manner.

Standing Biceps Curl (Fig. G)

Muscles targeted: Biceps

Use the handle (2) and the ankle strap (3) for this exercise.

Procedure

1. Stand on the ankle loop so that it is securely fixed under one foot. Your feet should be shoulder-width apart.

Note: The cable should be slightly taut when the arm is extended downwards.

2. Grasp the handle with one hand, palm facing upwards.
3. Bend your arm to pull the handle upwards until your hand is at shoulder height.
4. Slowly return to the starting position.

5. Repeat the exercise 10 to 15 times before switching sides.

Important: Make sure to keep your back straight and perform the movement with your arm.

Cable Side Kick (Fig. H)

Muscles targeted: Lateral thigh, abductors, and glutes

Use the ankle strap (3) for this exercise. Attach the Gymbox (1) to the bottom of the door using the door anchor (4).

Procedure

1. Attach the ankle strap to the right foot.
2. Stand with your left side facing the door and support yourself with your left hand on the door. Keep your feet together.

Note: The cable should be slightly tensioned.

3. Shift your weight onto your left leg and engage your abdominal muscles.
4. Lift your right leg out to the side without moving your upper body.
5. Slowly return the leg to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 12 times before switching sides.

Important: Ensure that the upper body remains stable and upright.

Side Raises (Fig. I)

Muscles worked: Shoulder

Use the handle (2) for this exercise. Attach the Gymbox (1) at knee height to the door using the door anchor (4).

Procedure

1. Stand with your left side facing the door, feet shoulder-width apart.

Note: The upper body is slightly bent forward, and the knees are slightly bent.

2. Hold the handle with your right hand and keep your arm bent.
3. Move your arm out to the side until it is in line with your shoulder.
4. Slowly return to the starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 12 times before switching sides.

Important: Ensure that the elbow remains slightly bent and the movement comes from the shoulder.

High Cable Chest Fly (Fig. J)

Targeted Muscles: Chest

Use the handle (2) for this exercise. Attach the Gymbox (1) at head height to the door using the door anchor (4).

Procedure

1. Stand with your left side facing the door, feet shoulder-width apart.

Note: The upper body is slightly inclined forward.

2. Hold the handle with your left hand and extend your arm loosely at chest height.

3. Pull your arm towards your body until your left hand is at hip level.

4. Slowly return the arm to the starting position.

5. Repeat the exercise 10 to 12 times before switching sides.

Important: Ensure that the arm remains extended and the movement is performed in a controlled manner.

Stretch

Take sufficient time to stretch after each workout. Below, we present some simple exercises for this purpose.

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.

2. Gently pull your head to the left first, then to the right, using one hand.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and Shoulders

1. Stand upright with your knees slightly bent.

2. Move your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.

3. Reach your right elbow with your left hand and pull it back.

4. Turn the pages and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle it first in one direction, then in the other direction.
3. Change foot after a while.

Important: Ensure that your thighs remain parallel to each other. Push your pelvis forward while keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

Always store the item clean and dry at room temperature when not in use.

Only clean with a dry cleaning cloth. Protect the item from extreme temperatures, sun, and moisture.

Improper storage and use of the item can lead to premature wear, which may result in injuries.

IMPORTANT! Never clean with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.

For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances. Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 466999_2404

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

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Pakkeindhold (afb. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x håndtag (2)
- 1 x ankelrem (3)
- 1 x døranker (4)
- 1 x advarselskilt (5)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål Gymbox: ca. 11 x 11 x 6,6 cm (L x B x H)

Maksimal stræklængde: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: Hjemmeområde



Fremstillingsdato (måned/år):

08/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet som et træningsapparat, der kan træne hele din krop. Artiklen er designet til brug i private hjem og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske eller kommercielle formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



Risiko for personskade!

- Denne artikel kan bruges af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af artiklen og forstår de deraf følgende farer.
- Børn må ikke lege med artiklen.
- Lad aldrig børn være uden opsyn med artiklen. Holdes væk fra børn. Artiklen er ikke legetøj.
- Konsulter din læge, før du begynder at træne. Sørg for, at du er sundhedsmæssigt egnet til træning.
- Opbevar brugsanvisningen sammen med Øvelsesforslag altid inden for rækkevidde.
- Brug ikke produktet, hvis du er skadet eller har helbredsmæssige begrænsninger.
- Husk altid at varme op før træning og træn i overensstemmelse med din nuværende ydeevne. For stor anstrengelse og overtræning kan føre til alvorlige skader.
- Ved klager, svaghedsfølelse eller træthed skal du straks afbryde træningen og kontakte en læge.
- Gravide bør kun udføre træningen efter aftale med deres læge.
- Artiklen må kun bruges af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke egnet til terapeutiske formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m (afb. K).
- Træn kun på en flad og skridsikker overflade.
- Brug ikke produktet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Brug kun produktet som angivet i afsnittet „Korrekt brug“.

- Vær opmærksom på vægten, når du bruger produktet, og vurder den ikke.
- Træn ikke, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde træningen.
- Luft træningsrummet tilstrækkeligt, men undgå træk.
- Drik rigeligt under træningen.
- Der må ikke foretages ændringer på artiklen!
- Brug kun originale reservedele.
- Træk ikke produktet ud over den maksimale stræklængde på 160 cm.
- Advarsel! Fastgør kun artiklen på døre!
- Advarsel! Risiko for skade! Fastgør kun produktet på døre, der åbner udad (væk fra dig)! Monter aldrig produktet på døre, der åbner indad (mod dig). Døren kan åbne sig, hvilket kan føre til alvorlige skader!
- Advarsel! Risiko for skade! Lås altid døren, hvor du fastgør artiklen!
- Advarsel! Brug altid det medfølgende skilt, mens du træner! Sørg for, at det er godt synligt på den anden side af døren.
- Vær opmærksom på, at dine fingre eller andre kropsdele ikke befinder sig mellem de lukkende dele, når du lukker karabinhagerne.

Fare ved slid!

- Kontroller artiklen for skader eller slid før hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Sikkerheden af produktet kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader eller slid. Hvis der er skader, må du ikke bruge den længere.
- Vær særlig opmærksom på slid på håndvægtlåse.
- Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Ukorrekt opbevaring og brug af produktet kan føre til for tidligt slid, hvilket kan medføre skader.

Pas på materielle skader!

- Tab aldrig varen, eller lad den smække mod døren. Ellers kan døren blive beskadiget.

Opsætningsvejledning

- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Træn kun på en flad og skridsikker overflade.
- Monter kun produktet på døre, der åbner udad (væk fra dig) (afb. D).



Advarsel! Fare for personskade!

Lås altid døren!

- Sørg for, at døren, hvor du fastgør dørankeret (4), er stabil og robust, kan bære din kropsvægt, og at dørankeret sidder fast. For at kontrollere dette, træk flere gange kraftigt i artiklen (afb. D).
- Fastgør ved hver øvelse det medfølgende skilt (5) på ydersiden af døren. Det er den side, som døren svinger op til.

Montering/Anvendelse (afb. B - D)

- Fastgør afhængigt af øvelsen håndtaget (2), ankelstroppen (3) og dørankeret (4) til karabinhagen på kabeltrækket (1a) og karabinhagen på stroppen (1b) (afb. B).
- Indstil modstanden på kabeltrækket ved hjælp af justeringsskruen (1c) (afb. C).

Bemærk: En drejning med uret øger modstanden, en drejning mod uret mindsker modstanden.

- Afhængigt af øvelsen skal du fastgøre dørankeret i døren. Stå på indersiden af døren, placer dørankeret på den anden side og luk døren (afb. D).

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær behageligt sportstøj og kondisko.
- Varm op før hver træning og lad træningen aftage gradvist.
- Tag tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne og drik rigeligt.
- Træn aldrig med for høj belastning som nybegynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Udfør alle øvelser jævnt, ikke rykkende og ikke hurtigt.

- Vær opmærksom på en jævn vejtrækning. Udånd ved anstrengelse og indånd ved aflastning.
- Vær opmærksom på korrekt kropsholdning under udførelsen af øvelserne.

Generel træningsplanlægning

- Opret en træningsplan, der er tilpasset dine behov, med trænings-sæt bestående af 6-8 øvelser.
- Overhold følgende principper:
 - En træningsrunde bør bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
 - Hver øvelserunde kan gentages 3 gange.
 - Mellem øvelserunderne bør du tage en pause på 30 sekunder.
 - Varm dine forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
 - Vi anbefaler også at strække ud efter hver træningssession.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op før hver træning. Nedenfor beskriver vi nogle enkle øvelser til dette formål.

Du bør gentage hver øvelse 2 til 3 gange.

Nakkemuskulatur

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Roter langsomt hovedet først i den ene, derefter i den anden retning.

Arme og skuldre

1. Kryds hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremad, bliver alle muskler optimalt opvarmet.
2. Kreds begge skuldre samtidig fremad og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
4. Roter skiftevis venstre og højre arm fremad og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskulatur

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet.
2. Begynd med at cirkulere den løftede fod i én retning og skift derefter retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben og gentag denne øvelse.
4. Løft benene én efter én og gå et par skridt på stedet. Sørg for kun at løfte benene så højt, at du kan holde balancen godt.

Øvelsesforslag

Følgende præsenteres et udvalg af øvelsesmuligheder.

Kabel Squat (afb. E)

Belastede muskler: biceps, ben, balder

Brug håndtaget (2) til denne øvelse. Fastgør Gymbox (1) nederst på døren med dørankeret (4).

Afløb

1. Stå oprejst med ansigtet mod døren. Fødderne står skulderbredt, og overkroppen er oprejst.

Bemærk: Sørg for, at kabeltrækket er let spændt, når du står oprejst.

2. Hold håndtaget med begge hænder og hold det foran brystet.
3. Gå ned i hug, ved at bøje knæene og føre bagdelen bagud og nedad, som om du skulle sætte dig på en stol.
4. Hold spændingen i benene, mens du vender tilbage til startpositionen ved at strække benene.
5. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i tre sæt.

Vigtigt: Sørg for, at ryggen forbliver lige, og at knæene ikke rager ud over tærne.

Stående roning (afb. F)

Trænede muskler: Ryg og biceps

Brug håndtaget (2) til denne øvelse. Fastgør Gymboxen (1) i hoftehøjde på døren med dørankeret (4).

Afløb

1. Stå oprejst med ansigtet mod døren. Fødderne skal være i skulderbredde, og knæene skal være let bøjede.

Bemærk: Sørg for, at kabeltrækket er let spændt, og at armen er strakt.

2. Hold håndtaget med begge hænder og træk kabeltrækket mod taljen ved at trække albuerne tæt på kroppen bagud. Skuldrene forbliver nede og tilbage.

3. Hold spændingen kort, før du vender tilbage til udgangspositionen.

4. Gentag øvelsen 10 til 15 gange, før du skifter side.

Vigtigt: Sørg for, at ryggen forbliver lige, og at bevægelsen udføres kontrolleret.

Stående bicepscurl (afb. G)

Belastede muskler: Biceps

Brug håndtaget (2) og ankelremmen (3) til denne øvelse.

Forløb

1. Stå på ankelstroppen, så den er sikkert fastgjort under en fod. Fødderne skal stå skulderbredt fra hinanden.

Bemærk: Kabeltrækket skal være let spændt, når armen er strakt nedad.

2. Hold om håndtaget med én hånd, håndfladen vender opad.

3. Bøj armen for at trække håndtaget opad, indtil hånden er i skulderhøjde.

4. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen.

5. Gentag øvelsen 10 til 15 gange, før du skifter side.

Vigtigt: Sørg for, at ryggen forbliver lige, og at bevægelsen kommer fra armen.

Kabel Side Kick (afb. H)

Belastede muskler: Lateral lår, abduktorer og balder

Brug ankelstroppen (3) til denne øvelse. Fastgør Gymbox (1) nederst på døren med dørankeret (4).

Afløb

1. Fastgør ankelstroppen til højre fod.
2. Stil dig med venstre side mod døren og støt dig med venstre hånd mod døren. Fødderne holdes samlet.

Bemærk: Kabeltrækket skal være let spændt.

3. Flyt vægten over på det venstre ben og spænd mavemuslerne.
4. Hæv højre ben ud til siden uden at bevæge overkroppen.
5. Før benet langsomt tilbage til udgangspositionen.
6. Gentag øvelsen 10 til 12 gange, før du skifter side.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen forbliver stabil og lige.

Side Raises (afb. I)

Belastede muskler: Skulder

Brug håndtaget (2) til denne øvelse. Fastgør Gymboxen (1) i knæhøjde på døren med dørankeret (4).

Forløb

1. Stil dig med venstre side mod døren, fødderne skulderbredde fra hinanden.

Bemærk: Overkroppen er let fremadbøjet, knæene er let bøje.

2. Grib håndtaget med højre hånd og hold armen bøjet.
3. Træk armen ud til siden, indtil den er på linje med skulderen.
4. Vend langsomt tilbage til startpositionen.
5. Gentag øvelsen 10-12 gange, før du skifter side.

Vigtigt: Sørg for, at albuen forbliver let bøjet, og at bevægelsen kommer fra skulderen.

Brystflyvning med højt kabel (afb. J)

Belastede muskler: Bryst

Brug håndtaget (2) til denne øvelse. Fastgør Gymbox (1) i hovedhøjde på døren med dørankeret (4).

Afløb

1. Stil dig med venstre side mod døren, fødderne skulderbredde fra hinanden.

Bemærk: Overkroppen er let fremadbøjet.

2. Hold håndtaget med venstre hånd og stræk armen løst ud i brysthøjde.

3. Træk armen mod kroppen, indtil venstre hånd er i højde med hoften.

4. Før armen langsomt tilbage til udgangspositionen.

5. Gentag øvelsen 10-12 gange, før du skifter side.

Vigtigt: Sørg for, at armen forbliver strakt, og at bevægelsen udføres kontrolleret.

Strække

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Nedenfor præsenterer vi nogle enkle øvelser til dette formål.

Du bør udføre de respektive øvelser 3 gange pr. side i 15-30 sekunder.

Nakkemuskulatur

1. Stå afslappet.

2. Træk forsigtigt hovedet først til venstre og derefter til højre med én hånd.

Ved denne øvelse strækkes siderne af din hals.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med let bøjede knæled.

2. Før højre arm bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.

3. Tag fat i højre albue med venstre hånd og træk den bagud.

4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskulatur

1. Stå oprejst og løft en fod fra gulvet.
2. Roter ham langsomt først i den ene, derefter i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle. Skub bækkenet fremad, mens overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

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

Tør kun af med en tør rengøringsklud. Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt.

Ukorrekt opbevaring og brug af artiklen kan føre til for tidlig slitage, hvilket kan resultere i skader.

VIGTIGT! Rengør aldrig med skrabe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

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

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

IAN: 466999_2404

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

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Inhoud van de levering (afb. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x handgreep (2)
- 1 x enkelband (3)
- 1 x deuranker (4)
- 1 x waarschuwingsbord (5)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen Gymbox: ca. 11 x 11 x 6,6 cm (L x B x H)

Maximale uittrekkingslengte: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Toepassingsgebied: Thuisgebruik



Herstellingsdatum (maand/jaar):
08/2024

Bestemd gebruik

Dit artikel is ontworpen als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bedoeld voor gebruik in de privéomgeving en is niet geschikt voor medische, therapeutische en commerciële doeleinden.

Veiligheidsinstructies



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit onbeheerd achter met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Gevaar voor verwondingen!

- Dit artikel kan worden gebruikt door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of een gebrek aan ervaring en kennis, mits zij onder toezicht staan of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van het artikel en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het artikel. Buiten bereik van kinderen houden. Het artikel is geen speelgoed.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat u medisch geschikt bent voor de training.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing bij de hand Oefenvoorstellen altijd binnen handbereik.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of gezondheidsproblemen heeft.
- Denk eraan om je altijd op te warmen voor de training en train in overeenstemming met je huidige prestatieniveau. Bij te zware inspanning en overtraining dreigt ernstig letsel.
- Bij klachten, zwaktegevoel of vermoeidheid, stop onmiddellijk met de training en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen moeten de training alleen na overleg met hun arts uitvoeren.
- Het artikel mag altijd maar door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rondom het trainingsgebied moet een vrije ruimte van minstens 0,6 m aanwezig zijn (afb. K).

- Train alleen op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van trappen of afstapjes.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals aangegeven in de sectie „Beoogd Gebruik“.
- Let bij het gebruik van het artikel op het gewicht en onderschat dit niet.
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur voordat u begint met trainen.
- Ventileer de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.
- Er mogen geen wijzigingen aan het artikel worden aangebracht!
- Gebruik uitsluitend originele vervangingsonderdelen.
- Trek het artikel niet verder uit dan de maximale lengte van 160 cm.
- Let op! Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren!
- Waarschuwing! Gevaar voor letsel! Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) openen! Monteer het artikel nooit aan deuren die naar binnen (naar u toe) openen. De deur zou kunnen openslaan, wat tot ernstige verwondingen kan leiden!
- Waarschuwing! Gevaar voor letsel! Sluit altijd de deur af waar- aan u het artikel bevestigt!
- Let op! Gebruik altijd het meegeleverde waarschuwingsbord tijdens het trainen! Zorg ervoor dat het goed leesbaar aan de andere kant van de deur hangt.
- Let bij het sluiten van de karabijnhaken erop dat uw vingers of andere lichaamsdelen zich niet tussen de sluitende delen bevinden.

Gevaar door slijtage!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in onberispelijke staat worden gebruikt!
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd als het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen of slijtage. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Let vooral op de slijtage van de haltersluitingen.

- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en gebruik van het artikel kunnen voortijdige slijtage veroorzaken, wat letsel tot gevolg kan hebben.



Pas op voor materiële schade!

- Laat het artikel nooit vallen of tegen de deur terugslaan. Anders kan de deur beschadigd raken.

Montage-instructies

- Kies een trainingsgebied van ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Train alleen op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Monteer het artikel uitsluitend op deuren die naar buiten (van u af) openen (afb. D).



Let op! Gevaar voor verwondingen!

Sluit de deur altijd af!

- Zorg ervoor dat de deur waaraan u het deuranker (4) bevestigt, stabiel en robuust is, uw lichaamsgewicht kan dragen en het deuranker stevig vastzit. Trek enkele keren stevig aan het artikel om dit te controleren (afb. D).
- Bevestig bij elke oefening het meegeleverde waarschuwbord (5) aan de buitenkant van de deur. Dit is de kant waar de deur naartoe zwaait.

Montage/Gebruik (afb. B - D)

- Bevestig, afhankelijk van de oefening, de handgreep (2), de enkelband (3) en de deuranker (4) aan de karabijnhaak van de kabeltrekker (1a) en de karabijnhaak van de lus (1b) (afb. B).
- Stel de weerstand van de kabeltrek in met behulp van de instelschroef (1c) (afb. C).

Opmerking: Een draai met de klok mee verhoogt de weerstand, een draai tegen de klok in verlaagt de weerstand.

- Bevestig de deuranker afhankelijk van de oefening in de deur. Sta aan de binnenkant van de deur, plaats de deuranker aan de andere kant en sluit de deur (afb. D).

Algemene trainingsinstructies

Trainingsschema

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Warm uzelf op voor elke training en laat de training geleidelijk afkoelen.
- Neem voldoende lange pauzes tussen de oefeningen en drink genoeg.
- Train nooit met een te hoge belasting als beginner. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit, niet schokkerig en niet snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling.
Uitademen bij inspanning en inademen bij ontspanning.
- Let op een correcte lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Algemene trainingsplanning

- Maak een trainingsplan op maat met oefensessies van 6–8 oefeningen.
- Houd rekening met de volgende principes:
- Een oefeningssessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefenronde kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenrondes door moet u telkens een pauze van 30 seconden inlassen.
- Warm uw verschillende spiergroepen goed op voor elke trainingssessie.
- We raden ook aan om na elke trainingssessie te stretchen.

Opwarmen

Neem voor elke training voldoende tijd om op te warmen. Hieronder beschrijven we enkele eenvoudige oefeningen hiervoor. U moet de respectieve oefeningen elk 2 tot 3 keer herhalen.

Nekspieren

1. Draai je hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai langzaam je hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Vouw uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig omhoog. Als u daarbij uw bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Rol beide schouders tegelijkertijd naar voren en verander na een minuut van richting.
3. Trek je schouders op richting je oren en laat je schouders weer zakken.
4. Beweeg afwisselend de linker- en rechterarm vooruit in cirkels en na een minuut achteruit.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig door te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Cirkel eerst met de opgetilde voet in één richting en wissel na enkele seconden van richting.
3. Schakel daarna over naar het andere been en herhaal deze oefening.
4. Til om de benen één voor één op en loop een paar stappen ter plaatse. Zorg ervoor dat u de benen slechts zo ver optilt dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

Oefeningsvoorstellen

Hieronder wordt u een selectie van oefenmogelijkheden gepresenteerd.

Kabel Squat (afb. E)

Belaste spieren: biceps, benen, billen

Gebruik bij deze oefening de handgreep (2). Bevestig de Gymbbox (1) onderaan de deur met de deuranker (4).

Verloop

1. Ga rechtop staan met uw gezicht naar de deur. De voeten staan op schouderbreedte, de romp is rechtop.

Opmerking: Zorg ervoor dat de kabel licht gespannen is wanneer u rechtop staat.

2. Omvat de handgreep met beide handen en houd deze voor de borst.

3. Ga in een hurkzit door uw knieën te buigen en uw billen naar achteren en beneden te bewegen, alsof u op een stoel gaat zitten.

4. Houd de spanning in de benen terwijl u terugkeert naar de beginpositie door de benen te strekken.

5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie sets.

Belangrijk: Zorg ervoor dat de rug recht blijft en de knieën niet voorbij de tenen uitsteken.

Standing Row (afb. F)

Belaste spieren: rug en biceps

Gebruik bij deze oefening de handgreep (2). Bevestig de Gymbbox (1) op heuphoogte aan de deur met de deuranker (4).

Verloop

1. Ga rechtop staan met uw gezicht naar de deur. De voeten staan op schouderbreedte, de knieën zijn licht gebogen.

Opmerking: Zorg ervoor dat de kabel licht gespannen is en de arm gestrekt is.

2. Grijp de handgreep met beide handen vast en trek het kabelkoord naar de taille door de ellebogen dicht bij het lichaam naar achteren te trekken. De schouders blijven laag en naar achteren.

3. Houd de spanning kort vast voordat u terugkeert naar de beginpositie.

4. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer voordat u van kant wisselt.

Belangrijk: Zorg ervoor dat de rug recht blijft en de beweging gecontroleerd wordt uitgevoerd.

Standing Biceps Curl (afb. G)

Belaste spieren: Biceps

Gebruik bij deze oefening de handgreep (2) en de enkelband (3).

Verloop

1. Ga op de enkelband staan, zodat deze veilig onder één voet is bevestigd. De voeten staan op schouderbreedte uit elkaar.

Opmerking: De kabel moet licht gespannen zijn wanneer de arm naar beneden is gestrekt.

2. Omvat de handgreep met één hand, de handpalm naar boven gericht.

3. Buig de arm om de handgreep omhoog te trekken totdat de hand op schouderhoogte is.

4. Keer langzaam terug naar de beginpositie.

5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer voordat u van kant wisselt.

Belangrijk: Zorg ervoor dat de rug recht blijft en de beweging uit de arm komt.

Kabel Side Kick (afb. H)

Belaste spieren: Laterale dij, abductoren en bilspieren

Gebruik bij deze oefening de enkelband (3). Bevestig de Gymbox (1) onderaan de deur met de deuranker (4).

Verloop

1. Bevestig de enkelband aan de rechtervoet.

2. Ga met uw linkerzijde naar de deur staan en steun met uw linkerhand tegen de deur. Houd uw voeten bij elkaar.

Opmerking: De kabel moet licht gespannen zijn.

3. Verplaats het gewicht naar het linkerbeen en span de buikspieren aan.

4. Til het rechterbeen zijwaarts naar buiten zonder de bovenlichaam te bewegen.

5. Breng het been langzaam terug naar de beginpositie.

6. Herhaal de oefening 10 tot 12 keer voordat u van kant wisselt.

Belangrijk: Zorg ervoor dat het bovenlichaam stabiel en recht blijft.

Side Raises (afb. I)

Belaste spieren: Schouder

Gebruik bij deze oefening de handgreep (2). Bevestig de Gymbox (1) op kniehoogte aan de deur met de deuranker (4).

Verloop

1. Ga met uw linkerzijde naar de deur staan, met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.

Opmerking: Het bovenlichaam is licht naar voren gebogen, de knieën zijn licht gebogen.

2. Grijp de handgreep met de rechterhand en houd de arm gebogen.

3. Trek de arm zijwaarts naar buiten totdat deze in lijn is met de schouder.

4. Keer langzaam terug naar de beginpositie.

5. Herhaal de oefening 10 tot 12 keer voordat u van kant wisselt.

Belangrijk: Zorg ervoor dat de elleboog licht gebogen blijft en de beweging vanuit de schouder komt.

High Cable Chest Fly (afb. J)

Belaste spieren: Borst

Gebruik bij deze oefening de handgreep (2). Bevestig de Gymbox (1) op hoofdhoogte aan de deur met de deuranker (4).

Verloop

1. Ga met de linkerkant naar de deur staan, met de voeten op schouderbreedte uit elkaar.

Opmerking: Het bovenlichaam is licht naar voren gebogen.

2. Houd het handvat met de linkerhand vast en strek de arm losjes op borsthoogte uit.

3. Trek de arm naar het lichaam totdat de linkerhand ter hoogte van de heup is.
4. Breng de arm langzaam terug naar de beginpositie.
5. Herhaal de oefening 10 tot 12 keer voordat u van kant wisselt.

Belangrijk: Zorg ervoor dat de arm gestrekt blijft en de beweging gecontroleerd wordt uitgevoerd.

Uitrekken

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hieronder stellen we enkele eenvoudige oefeningen voor.

U moet de respectieve oefeningen 3 keer per kant uitvoeren gedurende 15-30 seconden.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek het hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, daarna naar rechts.

Met deze oefening worden de zijkanten van uw nek uitgerekt.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

Belangrijk: Zorg ervoor dat uw dijen parallel naast elkaar blijven. Duw uw bekken naar voren terwijl uw bovenlichaam rechtop blijft rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel altijd droog en schoon bij kamertemperatuur wanneer het niet in gebruik is.

Veeg alleen schoon met een droge reinigungsdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.

Onjuiste opslag en gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat letsel kan veroorzaken.

BELANGRIJK! Nooit met scherpe reinigungsmiddelen reinigen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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


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

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons - naar onze keuze - voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

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

IAN: 466999_2404

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

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Gymbox (1)
- 1 x Handgriff (2)
- 1 x Fußgelenkschlaufe (3)
- 1 x Türanker (4)
- 1 x Hinweisschild (5)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße Gymbox: ca. 11 x 11 x 6,6 cm (L x B x H)

Größtmögliche Strecklänge: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

08/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Artikel. Von Kindern fernhalten. Der Artikel ist kein Spielzeug.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 160 cm.
- Achtung! Den Artikel ausschließlich an Türen befestigen!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Artikel niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, immer ab!
- Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Achten Sie beim Schließen der Karabiner darauf, dass sich Ihre Finger oder sonstige Körperteile nicht zwischen den schließenden Teilen befinden.

Gefahren durch Verschleiß!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Hantelverschlüsse.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Vorsicht vor Sachschäden!

- Lassen Sie den Artikel niemals fallen bzw. gegen die Tür zurückschnellen. Andernfalls kann es zu Beschädigungen an der Tür kommen.

Aufbauhinweise

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Montieren Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. D).

Achtung! Verletzungsgefahr!

Schließen Sie die Tür immer ab!

- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Türanker (4) befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Türanker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie einige Male fest an dem Artikel (Abb. D).

- Befestigen Sie bei jeder Übung das mitgelieferte Hinweisschild (5) an der Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.

Montage/Verwendung (Abb. B - D)

- Befestigen Sie je nach Übung den Handgriff (2), die Fußgelenkschlaufe (3) und den Türanker (4) an dem Karabiner des Kabelzugs (1a) und dem Karabiner der Schlaufe (1b) (Abb. B).
- Stellen Sie den Widerstand des Kabelzugs mithilfe der Einstellschraube (1c) ein (Abb. C).

Hinweis: Eine Drehung im Uhrzeigerin erhöht den Widerstand, eine Drehung entgegen des Uhrzeigersinns verringert den Widerstand.

- Befestigen Sie je nach Übung den Türanker in der Tür. Stehen Sie auf der Innenseite der Tür, platzieren Sie den Türanker auf der anderen Seite und schließen Sie die Tür (Abb. D).

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Cable Squat (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Beine, Gesäß

Verwenden Sie bei dieser Übung den Handgriff (2). Befestigen Sie die Gymbox (1) unten an der Tür mit dem Türanker (4).

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht mit dem Gesicht zur Tür. Die Füße stehen schulterbreit, der Oberkörper ist aufrecht.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Kabelzug leicht gespannt ist, wenn Sie aufrecht stehen.

2. Umfassen Sie den Handgriff mit beiden Händen und halten Sie ihn vor der Brust.
3. Gehen Sie in die Hocke, indem Sie die Knie beugen und das Gesäß nach hinten unten führen, als ob Sie sich auf einen Stuhl setzen würden.
4. Halten Sie die Spannung in den Beinen, während Sie in die Ausgangsposition zurückkehren, indem Sie die Beine strecken.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Knie nicht über die Fußspitzen hinausragen.

Standing Row (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Bizeps

Verwenden Sie bei dieser Übung den Handgriff (2). Befestigen Sie die Gymbbox (1) in Hüfthöhe an der Tür mit dem Türanker (4).

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht mit dem Gesicht zur Tür. Die Füße stehen schulterbreit, die Knie sind leicht gebeugt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Kabelzug leicht gespannt und der Arm gestreckt ist.

2. Umfassen Sie den Handgriff mit beiden Händen und ziehen Sie den Kabelzug zur Taille, indem Sie die Ellenbogen nah am Körper nach hinten ziehen. Die Schultern bleiben unten und hinten.

3. Halten Sie kurz die Spannung, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.

4. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal, bevor Sie die Seite wechseln.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Bewegung kontrolliert ausgeführt wird.

Standing Biceps Curl (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

Verwenden Sie bei dieser Übung den Handgriff (2) und die Fußgelenkschleife (3).

Ablauf

1. Stellen Sie sich auf die Fußgelenkschleife, sodass diese sicher unter einem Fuß fixiert ist. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.

Hinweis: Der Kabelzug sollte leicht gespannt sein, wenn der Arm nach unten gestreckt ist.

2. Umfassen Sie den Handgriff mit einer Hand, die Handfläche zeigt nach oben.

3. Beugen Sie den Arm, um den Handgriff nach oben zu ziehen, bis die Hand auf Schulterhöhe ist.

4. Begeben Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück.

5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal, bevor Sie die Seite wechseln.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt und die Bewegung aus dem Arm kommt.

Cable Side Kick (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel, Abduktoren und Gesäß

Verwenden Sie bei dieser Übung die Fußgelenkschlaufe (3). Befestigen Sie die Gymbox (1) unten an der Tür mit dem Türanker (4).

Ablauf

1. Befestigen Sie die Fußgelenkschlaufe am rechten Fuß.
2. Stellen Sie sich mit der linken Seite zur Tür und stützen Sie sich mit der linken Hand an der Tür ab. Die Füße bleiben zusammen.

Hinweis: Der Kabelzug sollte leicht gespannt sein.

3. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein und spannen Sie die Bauchmuskeln an.
4. Heben Sie das rechte Bein seitlich nach außen, ohne den Oberkörper zu bewegen.
5. Führen Sie das Bein langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal, bevor Sie die Seite wechseln.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper stabil und gerade bleibt.

Side Raises (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter

Verwenden Sie bei dieser Übung den Handgriff (2). Befestigen Sie die Gymbox (1) auf Kniehöhe an der Tür mit dem Türanker (4).

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit der linken Seite zur Tür, die Füße schulterbreit auseinander.

Hinweis: Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Knie sind leicht gebeugt.

2. Umfassen Sie den Handgriff mit der rechten Hand und halten Sie den Arm gebeugt.
3. Ziehen Sie den Arm seitlich nach außen, bis er in einer Linie mit der Schulter ist.
4. Begeben Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal, bevor Sie die Seite wechseln.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen leicht gebeugt bleibt und die Bewegung aus der Schulter kommt.

High Cable Chest Fly (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Brust

Verwenden Sie bei dieser Übung den Handgriff (2). Befestigen Sie die Gymbox (1) auf Kopfhöhe an der Tür mit dem Türanker (4).

Ablauf

1. Stellen Sie sich mit der linken Seite zur Tür, die Füße schulterbreit auseinander.

Hinweis: Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

2. Umfassen Sie den Handgriff mit der linken Hand und strecken Sie den Arm locker auf Brusthöhe aus.
3. Ziehen Sie den Arm zum Körper, bis die linke Hand in Höhe der Hüfte ist.
4. Führen Sie den Arm langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal, bevor Sie die Seite wechseln.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Arm gestreckt bleibt und die Bewegung kontrolliert ausgeführt wird.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für

Kinder unerreikbaar auf. Weitere Informationen zur

Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

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

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

IAN: 466999_2404

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

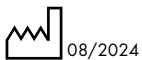
Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport-Nr.: GB-15251

08.22.2024 / AM 9:40

IAN 466999_2404

