



**DIPSTANGEN**  
**DIP BARS**  
**BARRES À DIPS**

DE AT CH

**DIPSTANGEN**

Kurzanleitung

FR BE

**BARRES À DIPS**

Guide de démarrage

PL

**PORĘCZE DO DIPÓW**

Skrócona instrukcja

SK

**BRADLÁ**

Krátky návod

DK

**DIPSTÆNGER**

Kort vejledning

HU

**EDZÓKERET**

Rövid útmutató

GB IE

**DIP BARS**

Quick guide

NL BE

**DIPSTANGEN**

Korte handleiding

CZ

**POSILOVACÍ BRADLA**

Stručný návod

ES

**BARRAS PARALELAS**

Guía rápida

IT

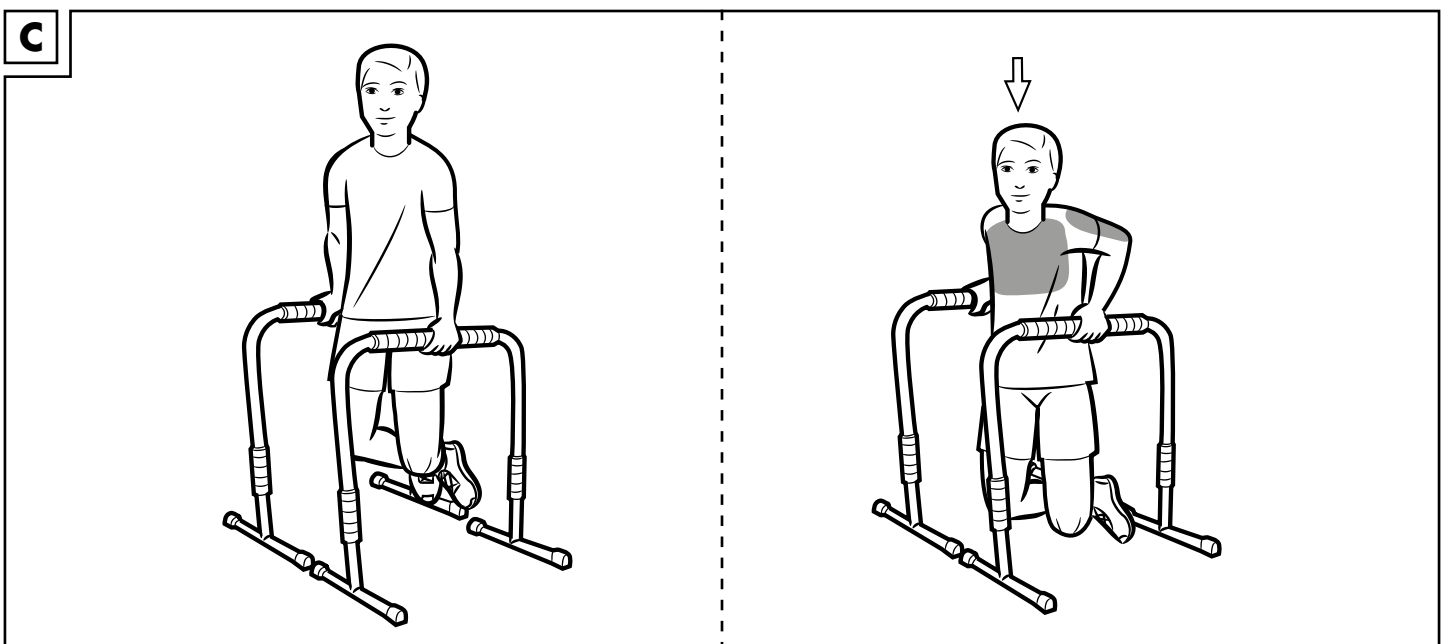
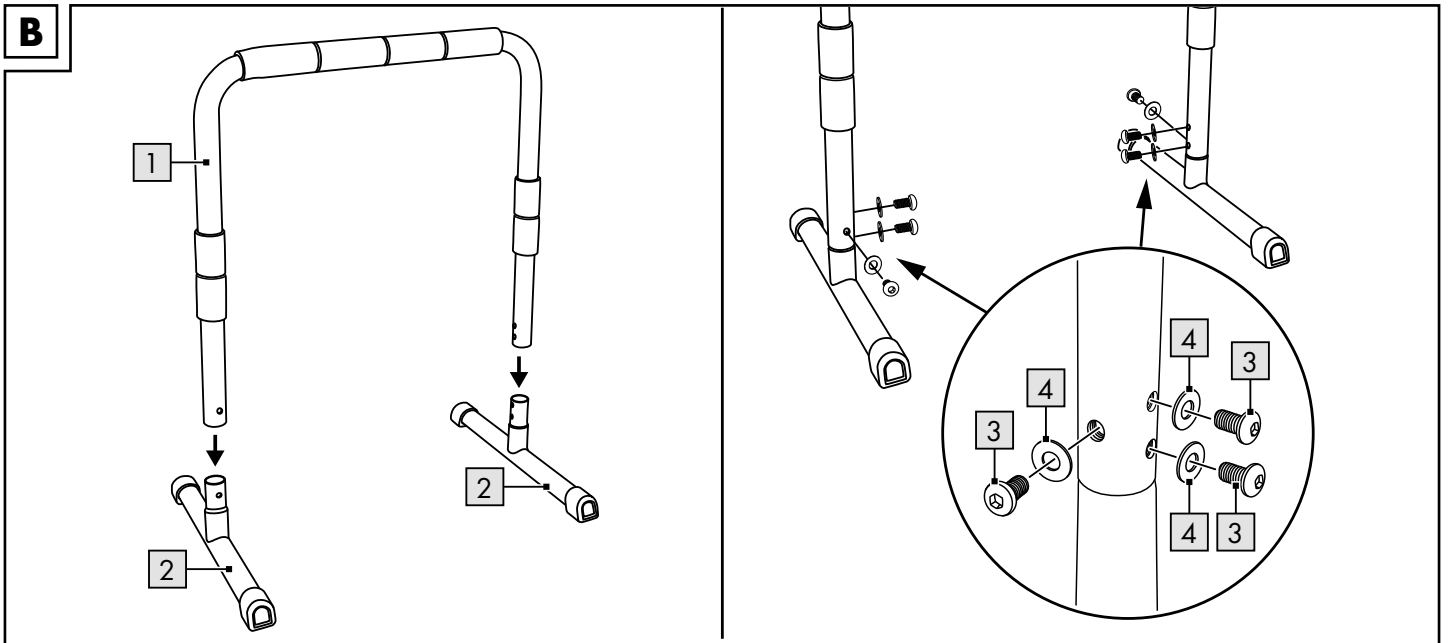
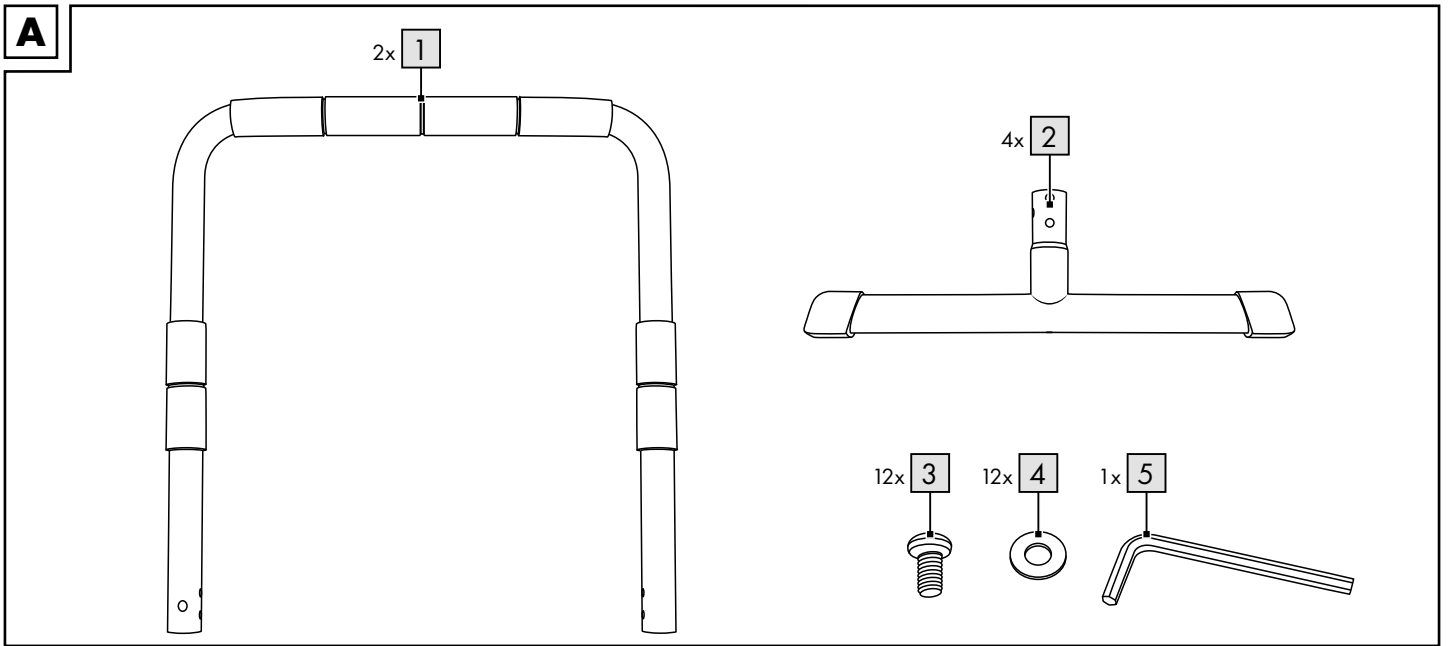
**PARALLELE**

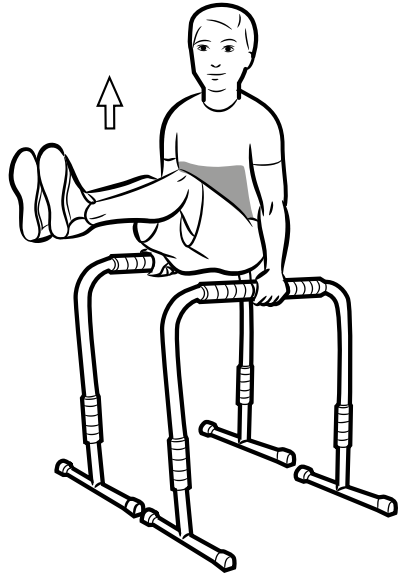
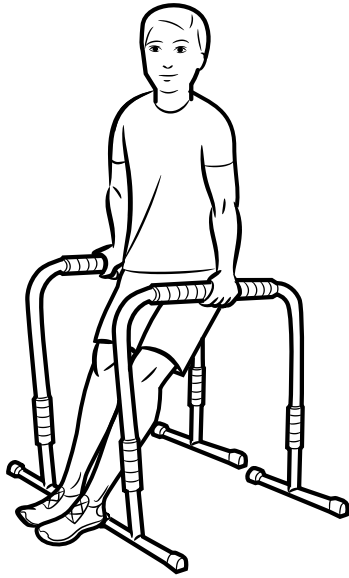
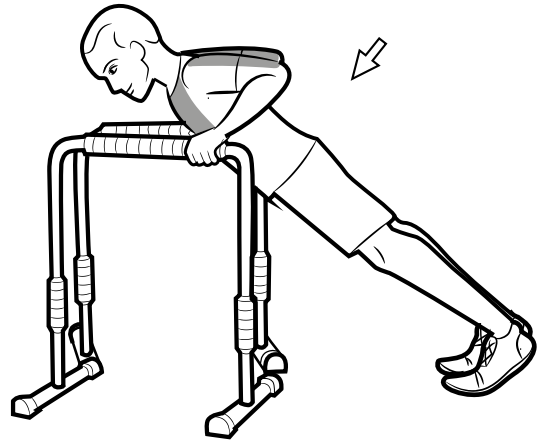
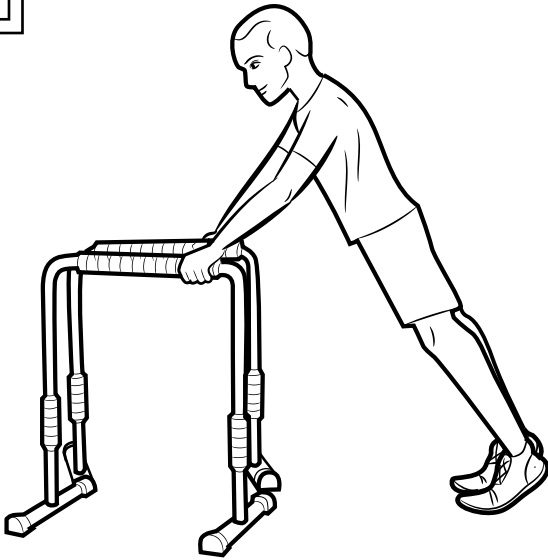
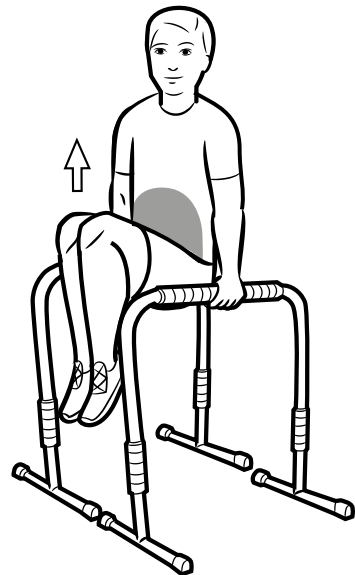
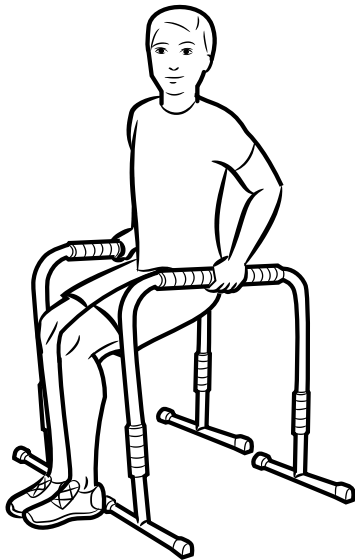
Brevi istruzioni

SI

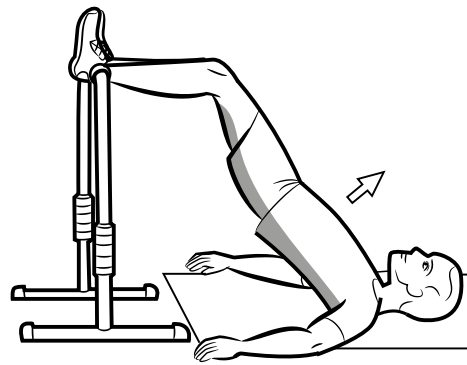
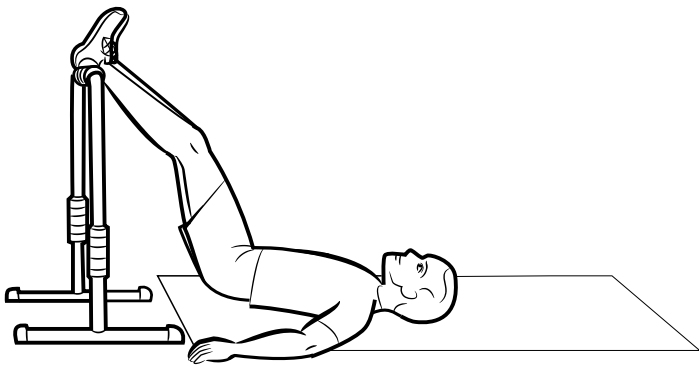
**DROGOVI ZA DIPSE**

Kratka navodila

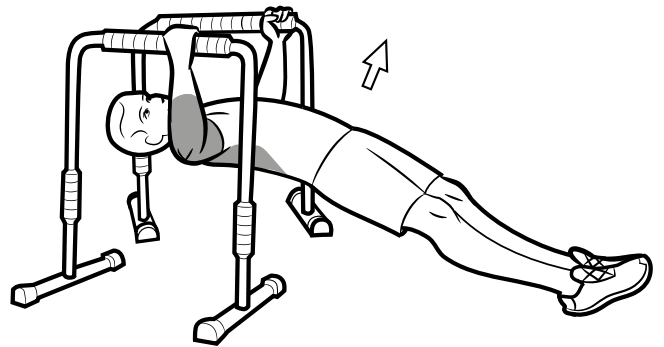
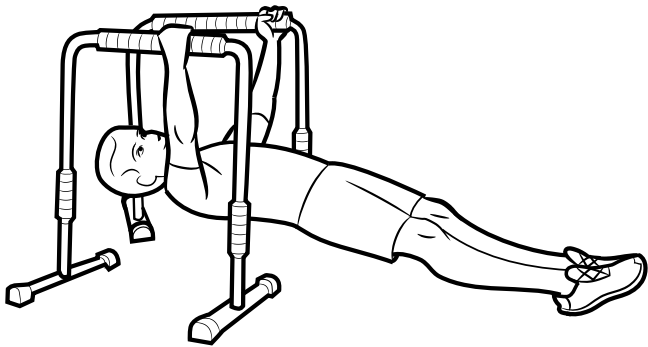


**D****E****F**

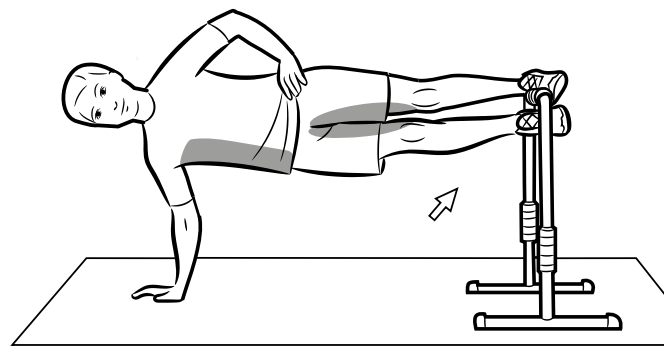
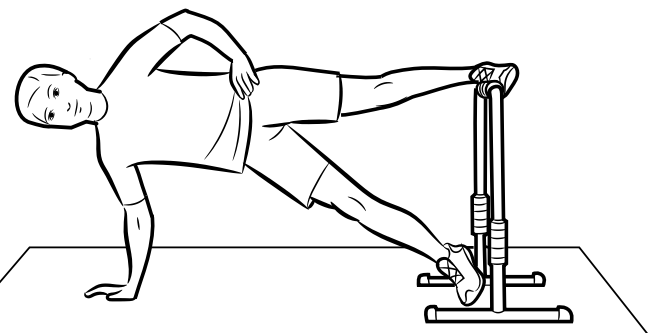
G

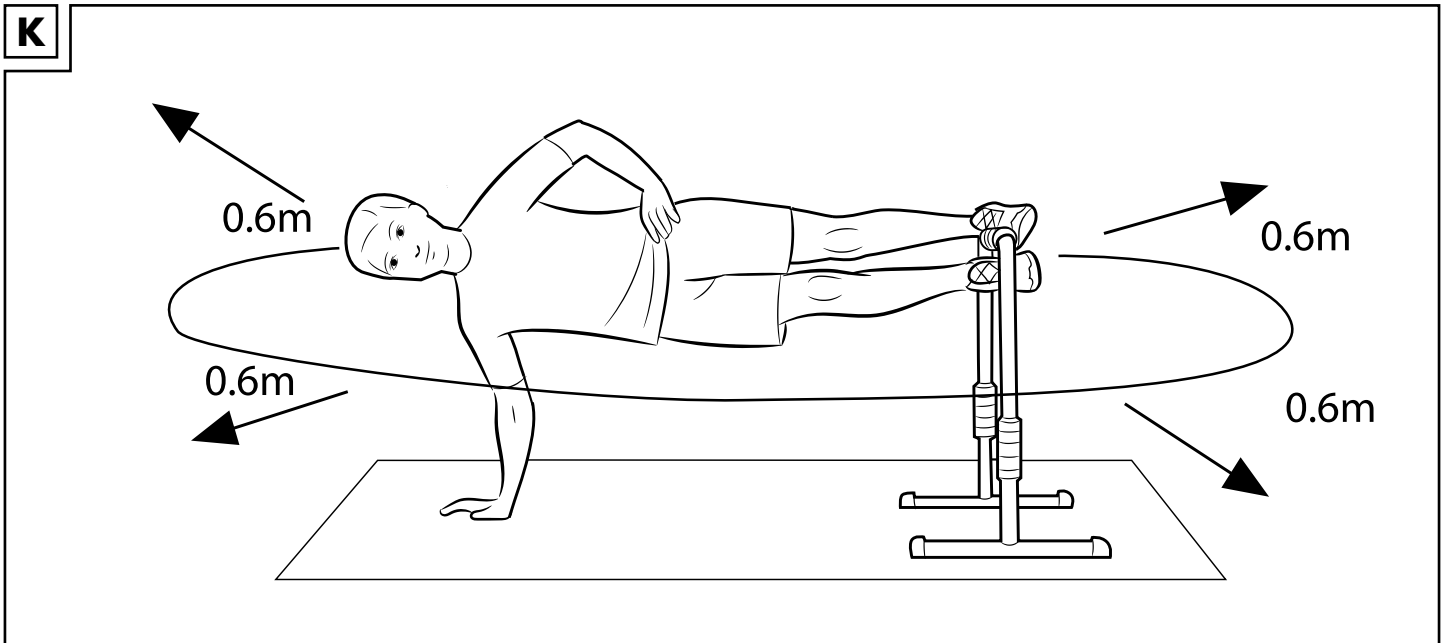
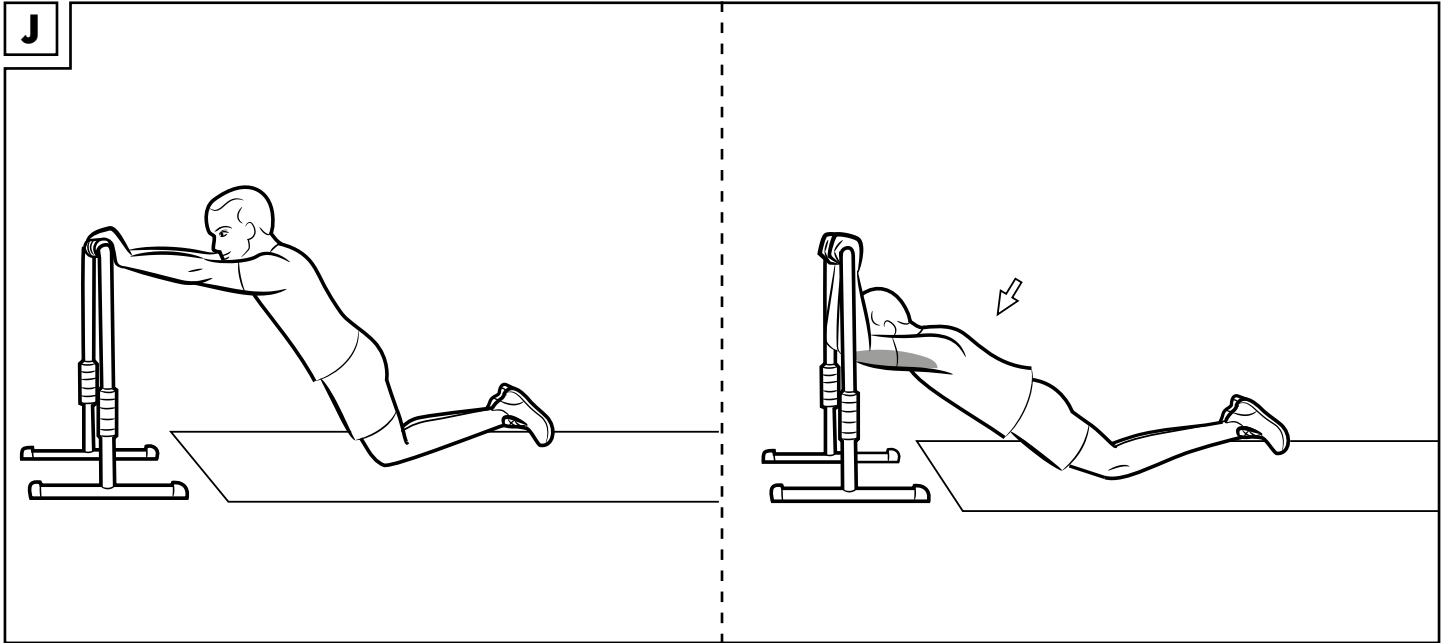


H



I





Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 383046\_2110 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen. **WARNUNG!** Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

## Lieferumfang (Abb. A)

- 2 x Dipstange (1)
- 4 x Fuß (2)
- 12 x Schraube (3)
- 12 x Unterlegscheibe (4)
- 1 x Innensechskantschlüssel (5)
- 1 x Kurzanleitung

## Technische Daten

Maße: ca. 65 x 78 x 47 cm (B x H x T)



Maximales Benutzergewicht: 130 kg



Gesamtgewicht: 10 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
04/2022

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät für effektives und einfaches Training mittels des eigenen Körpergewichts entwickelt. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel ist für den Innenbereich bestimmt. Trainingsgerät der Klasse H

## Sicherheitshinweise



### Lebensgefahr!

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



### Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Stellen Sie sicher, dass der Artikel sachgerecht und gemäß dieser Aufbauanleitung montiert wird. Eine nicht korrekt durchgeführte Montage kann zu Verletzungen führen sowie die Sicherheit und Funktion beeinträchtigen.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den festen Sitz der Griffe auf der Stange.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass sich Personen, insbesondere Kinder, nicht an dem Artikel hochziehen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schraubverbindungen!
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!



### Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsgeräts hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.
- Dieser Artikel kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Artikels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.



### Gefahren durch Verschleiß

- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn bis zur Instandsetzung nicht verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- 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.

## Montage (Abb. B)

1. Stellen Sie die Füße (2) auf den Boden und stecken Sie die Enden der Dipstangen (1) auf die Öffnungen der Füße.
2. Stecken Sie jeweils eine Schraube (3) durch eine Unterlegscheibe (4) in die Bohrlöcher.

3. Ziehen Sie mit dem Innensechskantschlüssel (5) die Schrauben fest.
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit allen Schrauben.

## Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens solange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Führen Sie die Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und nicht schnell aus.
- Dehnübungen können sich unangenehm anfühlen, dürfen aber nie schmerzhaft sein.

**Dehnen Sie jede Seite drei bis viermal jeweils 30 bis 40 Sekunden.**

## 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 zwei bis dreimal wiederholen.

## Nackelmuskulatur

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

## Arme und Schultern

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

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

## Barrenstütz (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Brust und Arm (Trizeps)

### Ausgangsposition

1. Positionieren Sie die Dipstangen so, dass sie etwas mehr als schulterbreit auseinanderstehen.
2. Spannen Sie Schulter-, Brust- und Armmuskulatur an.
3. Stützen Sie sich auf den Dipstangen auf. Halten Sie die Arme dabei leicht gebeugt.
4. Beugen Sie das Kniegelenk so, dass Sie den Kontakt mit den Füßen zum Boden verlieren.

5. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an.

6. Beugen Sie langsam die Arme.

#### **Endposition**

7. Senken Sie den gesamten Körper kontrolliert ab, bis die Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Die Ellenbogen zeigen nach hinten.

8. Strecken Sie die Arme und drücken Sie den gesamten Körper wieder nach oben.

9. Wiederholen Sie diese Übung 6- bis 10-mal.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass sich Ihre Unterarme während des gesamten Bewegungsablaufs senkrecht zum Boden befinden und Sie die Körperspannung halten.**

#### **Beine heben, Beine strecken (Abb. D)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

#### **Ausgangsposition**

1. Positionieren Sie die Dipstangen so, dass sie schulterbreit auseinanderstehen.

2. Stellen Sie sich zwischen die Dipstangen.

3. Spannen Sie Schulter-, Brust- und Armmuskulatur an.

4. Stützen Sie sich auf den Dipstangen auf. Halten Sie die Arme dabei leicht gebeugt.

5. Beugen Sie das Hüftgelenk so, dass Ihre Füße mit gestreckten Beinen den Kontakt zum Boden verlieren.

6. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

#### **Endposition**

7. Heben Sie die gestreckten Beine kontrolliert an, bis die Knie Hüfthöhe erreicht haben.

8. Senken Sie die gestreckten Beine kontrolliert ab, bis die Füße knapp über dem Boden stehen.

9. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie im Schultergürtel immer Spannung halten.**

#### **Liegestütz, erhöht (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Brust und Arm (Trizeps)

#### **Ausgangsposition**

1. Positionieren Sie die Dipstangen so, dass sie etwas breiter als schulterbreit auseinanderstehen.

2. Greifen Sie die Dipstangen vor dem Rohrbogen und treten Sie einen großen Schritt zurück.

3. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und halten Sie den Oberkörper und die Oberschenkel in einer geraden Linie.

4. Spannen Sie Arm- und Brustmuskulatur an.

5. Beugen Sie langsam die Arme.

#### **Endposition**

6. Senken Sie den gesamten Körper kontrolliert ab, bis Sie mit der Brust die Höhe der Dipstangen erreicht haben.

7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen bei gestrecktem Arm immer leicht gebeugt sind.**

#### **Beine heben, Beine beugen (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

#### **Ausgangsposition**

1. Positionieren Sie die Dipstangen so, dass sie etwas breiter als schulterbreit auseinanderstehen.

2. Spannen Sie Schulter-, Brust- und Armmuskulatur an.

3. Stützen Sie sich auf den Dipstangen auf. Halten Sie die Arme dabei leicht gebeugt.

4. Beugen Sie das Kniegelenk so, dass Sie den Kontakt mit den Füßen zum Boden verlieren.

5. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

#### **Endposition**

6. Heben Sie die gebeugten Beine an, bis die Knie Hüfthöhe erreicht haben.

7. Senken Sie die gebeugten Beine kontrolliert ab, bis die Füße knapp über dem Boden stehen.

8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie im Schultergürtel immer Spannung halten.**

#### **Hüfte strecken (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

#### **Ausgangsposition**

1. Positionieren Sie den Artikel waagrecht vor sich.

2. Legen Sie sich vor den Artikel und platzieren Sie die Arme seitlich neben dem Körper.

3. Positionieren Sie die Füße mit den Hacken auf dem Artikel.

4. Spannen Sie Rumpf- und Beinmuskulatur an.

#### **Endposition**

5. Heben Sie das Becken und strecken Sie das Hüftgelenk durch, bis Sie mit dem Oberkörper und den Oberschenkeln eine gerade Linie bilden.

6. Senken Sie das Becken wieder kontrolliert ab und gehen Sie in Ausgangsposition.

7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal.

#### **Rudern mit dem eigenen Körpergewicht (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: oberer Rücken und Arm (Bizeps)

#### **Ausgangsposition**

1. Positionieren Sie die Artikel so, dass sie etwas breiter als schulterbreit auseinanderstehen.

2. Legen Sie sich zwischen die Artikel und umgreifen Sie diese von unten.

3. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und bilden Sie mit dem Oberkörper und den Beinen eine gerade Linie.

4. Spannen Sie Arm- und Rückenmuskulatur an.

#### **Endposition**

5. Beugen Sie die Arme und ziehen Sie den Oberkörper so weit wie möglich nach oben.

6. Ziehen Sie während der Aufwärtsbewegung die Schulterblätter zurück.

7. Senken Sie den Oberkörper langsam und kontrolliert wieder ab.

8. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie während des gesamten Bewegungsablaufs den Oberkörper und die Beine in einer geraden Linie halten.**

#### **Seitstütz mit Beinadduktion (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: seitlicher Bauch und Oberschenkelinnenseite

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie sich seitlich zum Artikel.

2. Spannen Sie Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur an und gehen Sie in eine Seitstützposition mit gestrecktem Arm.

3. Positionieren Sie das obere Bein mit der Fußinnenseite auf dem Artikel.

4. Das untere Bein berührt mit dem Fuß den Boden.

5. Spannen Sie die Beinmuskulatur an.

#### **Endposition**

6. Heben Sie das untere Bein an, bis Sie den Artikel berühren.

7. Senken Sie das Bein wieder kontrolliert ab.

8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal und wechseln Sie dann die Seite.

**Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie den Oberkörper und das obere Bein während des gesamten Bewegungsablaufs in einer geraden Linie halten.**

#### **Trizeps strecken (Abb. J)**

Beanspruchte Muskulatur: Arm (Trizeps)

#### **Ausgangsposition**

1. Positionieren Sie den Artikel waagrecht vor sich.

2. Knien Sie vor dem Artikel und umgreifen Sie ihn schulterbreit mit beiden Händen.

3. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an und bilden Sie mit dem Oberkörper und den Beinen eine gerade Linie.

4. Spannen Sie Arm- und Brustmuskulatur an.

#### **Endposition**

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper kontrolliert ab.

6. Strecken Sie die Arme wieder durch und heben Sie den Oberkörper.

7. Wiederholen Sie diese Übung 8- bis 12-mal.

**Wichtig: Legen Sie eine Matte unter die Knie, um diese zu schonen. Achten Sie darauf, dass Sie während des gesamten Bewegungsablaufs den Oberkörper und die Beine in einer geraden Linie halten.**

#### **Dehnen**

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

#### **Nackelmuskulatur**

1. Stellen Sie sich entspannt hin.

2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand erst sanft 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 vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

#### **Lagerung, Reinigung**

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.



This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), and by entering the product number (IAN) 383046\_2110 you can look at the full instructions for use and download them.

**WARNING!** Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

## Package contents (Fig. A)

- 2 x dip bar (1)
- 4 x foot (2)
- 12 x screw (3)
- 12 x washer (4)
- 1 x hex key (5)
- 1 x quick guide

## Technical data

Dimensions: approx. 65 x 78 x 47cm (w x h x d)



Maximum user weight: 130kg



Total weight: 10kg



Date of manufacture (month/year):  
04/2022

## Intended use

This product was developed as an exercise device for simple, effective exercises using your own body weight. The product is intended for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial use.

The product is intended for indoor use.

Class H exercise device

## Safety information



### Life-threatening hazard!

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



### Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise guidelines readily available.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the exercise area (Fig. K).

- Only exercise on a flat, level and non-slip surface.
- Do not use the product near steps or landings.
- This product is designed for a maximum body weight of 130kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Ensure that the product has been assembled properly and in accordance with these assembly instructions. Improper assembly can lead to injuries and impair the product's safety and functionality.
- Before each exercise session, check that the handles are securely attached to the poles.
- The product is not a toy or climbing apparatus! Ensure that persons, especially children, do not pull themselves up on the product.
- Check regularly to make sure all screws are tight!
- Do not use the product near steps or landings.
- Check the product for damage before each use. Only use the product if it is in perfect condition!



### Extra caution – risk of injury for children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them how to use the exercise equipment correctly and supervise them. Only permit children to use the product if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.
- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.



### Dangers due to wear and tear

- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, do not use it until repairs have been made.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

## Assembly (Fig. B)

1. Place the feet (2) on the floor and insert the ends of the dip bars (1) into the openings on the feet.
2. Insert a screw (3) through a washer (4) into each of the drill-holes.
3. Tighten the screws with the hex key (5).
4. Repeat this process for all screws.

## General exercise instructions

- The following exercises are only a selection. More exercises can be found in relevant literature.
- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up thoroughly before each exercise session.
- Do not exercise if you feel sick or unwell.
- If possible, have an experienced physiotherapist show you the correct way to do the exercises the first time.

- Only do the exercises as long as you feel well and as long as you are able to do the exercise correctly.
- Perform the exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Stretching exercises can feel uncomfortable, but should never be painful.

**Stretch each side of your body three to four times, for 30 to 40 seconds each side.**

## Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are shown below.

Each exercise should be repeated two or three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

## Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

### Dip (Fig. C)

Muscles used: chest and arm (triceps)

#### Starting position

1. Position the dip bars in such a way that the distance between them is a little over shoulder width.
2. Tense your shoulder, chest and arm muscles.
3. Raise yourself up on the dip bars. Keep your arms slightly bent during this movement.
4. Bend your knees so that your feet lose contact with the ground.
5. Tense your core muscles.
6. Slowly bend your arms.

#### End position

7. Lower your entire body in a controlled movement until your upper arms are parallel to the floor. Your elbows point backwards.
8. Extend your arms and push your entire body upwards again.
9. Repeat this exercise 6 to 10 times.

**Important: ensure that your forearms are perpendicular to the ground during the entire movement, and that you maintain body tension.**

### Leg lift, leg stretch (Fig. D)

Muscles used: abdominal

#### Starting position

1. Position the dip bars shoulder width apart.
2. Stand between the dip bars.
3. Tense your shoulder, chest and arm muscles.



4. Raise yourself up on the dip bars. Keep your arms slightly bent during this movement.
5. Bend your hips so that your feet lose contact with the ground, with extended legs.
6. Tighten your abdominal muscles.

#### **End position**

7. Lift your extended legs in a controlled movement, until your knees are at hip height.
8. Lower your extended legs in a controlled movement, until your feet are slightly above the ground.
9. Repeat this exercise 8 to 12 times.

**Important: make sure that you always maintain tension in the shoulder girdle.**

#### **Push-up, upright (Fig. E)**

Muscles used: chest and arm (triceps)

#### **Starting position**

1. Position the dip bars in such a way that the distance between them is a little over shoulder width.
2. Grasp the dip bars in front of the tube bend and take a big step back.
3. Tense your core muscles and hold your upper body and thighs in a straight line.
4. Tense your arm and chest muscles.
5. Slowly bend your arms.

#### **End position**

6. Lower your entire body in a controlled movement until your chest reaches the height of the dip bars.
7. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times.

**Important: ensure that your elbows are always slightly bent when your arms are stretched out.**

#### **Leg lift, leg bend (Fig. F)**

Muscles used: abdominal

#### **Starting position**

1. Position the dip bars in such a way that the distance between them is a little over shoulder width.
2. Tense your shoulder, chest and arm muscles.
3. Raise yourself up on the dip bars. Keep your arms slightly bent during this movement.
4. Bend your knees so that your feet lose contact with the ground.
5. Tighten your abdominal muscles.

#### **End position**

6. Lift your bent legs until your knees are at hip height.
7. Lower your bent legs in a controlled movement, until your feet are slightly above the ground.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times.

**Important: make sure that you always maintain tension in the shoulder girdle.**

#### **Hip stretch (Fig. G)**

Muscles used: lower back, buttocks and the back of the thighs

#### **Starting position**

1. Position the product horizontally in front of you.
2. Lie down in front of the product and place your arms against your sides.
3. Position your feet with your heels on the product.
4. Tense your core and leg muscles.

#### **End position**

5. Lift your pelvis and stretch your hips until your upper body and your thighs form a straight line.

6. Lower your pelvis again in a controlled movement and go back to the starting position.

7. Repeat this exercise 10 to 15 times.

#### **Rowing with your own body weight (Fig. H)**

Muscles used: upper back and arm (biceps)

#### **Starting position**

1. Position the products in such a way that the distance between them is a little over shoulder width.
2. Lie down between the two products and grasp the bars from below.
3. Tense your upper leg, pelvis, and core muscles, and form a straight line with your upper body and legs.
4. Tense your arm and back muscles.

#### **End position**

5. Bend your arms and pull your upper body up, as far as you can.
6. Pull your shoulder blades backwards during the upward movement.
7. Lower your upper body again in a slow, controlled movement.
8. Repeat this exercise 8 to 12 times.

**Important: ensure that you keep your upper body and legs in a straight line during the entire movement.**

#### **Sideways push-up with leg adductors (Fig. I)**

Muscles used: side of the abdomen and inner thighs

#### **Starting position**

1. Stand sideways to the product.
2. Tense your core and upper leg muscles and go into a sideways push-up with outstretched arm.
3. Position your upper leg so that the inside of your foot rests on the product.
4. The lower leg touches the floor with the foot.
5. Tense your leg muscles.

#### **End position**

6. Lift the lower leg until it touches the product.
7. Lower your leg again in a controlled movement.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times and then switch sides.

**Important: ensure that you keep your upper body and upper leg in a straight line during the entire movement.**

#### **Triceps stretch (Fig. J)**

Muscles used: arm (triceps)

#### **Starting position**

1. Position the product horizontally in front of you.
2. Kneel in front of the product and grasp the bars at shoulder width with both hands.
3. Tense your upper leg, pelvis, and core muscles, and form a straight line with your upper body and legs.
4. Tense your arm and chest muscles.

#### **End position**

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement.
6. Extend your arms again and raise your upper body.
7. Repeat this exercise 8 to 12 times.

**Important: put a mat under your knees to protect them. Ensure that you keep your upper body and legs in a straight line during the entire movement.**

## **Stretching**

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple warm-up exercises are shown below.

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

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

### **Arms and shoulders**

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

### **Leg muscles**

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

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

## **Storage, cleaning**

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

Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 383046\_2110.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

## Étendue de la livraison (fig. A)

- 2 barres à dips (1)
- 4 pied (2)
- 12 vis (3)
- 12 rondelles (4)
- 1 clé hexagonale (5)
- 1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 65 x 78 x 47 cm (l x h x p)



Poids maximal de l'utilisateur : 130 kg



Poids total : 10 kg



Date de fabrication (mois/année) : 04/2022

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été fabriqué pour un entraînement simple et efficace en utilisant le poids corporel. L'article est destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales.

L'article est conçu pour être utilisé en intérieur.

Outil d'entraînement de la catégorie H.

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

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



### Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.

- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de la zone d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres dénivelés.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 130 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Assurez-vous que l'article est assemblé correctement et conformément à cette notice de montage. Un montage incorrect peut entraîner des blessures et compromettre la sécurité et le fonctionnement.
- Avant chaque entraînement, vérifiez que les poignées sont bien fixées à la barre.
- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que personne, en particulier les enfants, ne se hisse en utilisant l'article.
- Contrôlez régulièrement la bonne fixation de tous les raccords vissés !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres dénivelés.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !



## Prudence particulière – risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.
- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent.



## Dangers causés par l'usure

- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. En cas de détériorations, vous ne devez pas l'utiliser jusqu'à sa remise en état.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

## Montage (fig. B)

1. Posez les pieds (2) au sol et insérez les extrémités des barres à dips (1) sur les ouvertures des pieds.
2. Insérez une vis (3) à travers une rondelle (4) dans les trous de la barre.
3. Serrez les vis avec la clé hexagonale (5).
4. Répétez cette opération avec toutes les vis.

## Conseils d'entraînement généraux

- Les exercices suivants ne représentent qu'un éventail de possibilités. Vous trouverez d'autres exercices dans la documentation spécialisée.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez malade ou mal.
- Si possible, demandez à un physiothérapeute expérimenté de vous montrer comment bien réaliser les exercices avant la première utilisation.
- Effectuez les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les pratiquer correctement.
- Effectuez les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Les étirements peuvent être désagréables, mais ils ne doivent jamais être douloureux.

**Étirez chaque côté trois à quatre fois, entre 30 et 40 secondes à chaque fois.**

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

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

## Propositions d'exercices

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

### Dips (fig. C)

Muscles sollicités : pectoraux et muscles des bras (triceps)

#### Position de départ

1. Positionnez les barres à dips de manière à ce qu'elles soient légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
2. Contractez les muscles des épaules, pectoraux et des bras.
3. Prenez appui sur les barres à dips. Gardez vos bras légèrement fléchis.
4. Pliez vos genoux de manière à ce que vos pieds ne touchent plus le sol.

5. Contractez les muscles du torse.
6. Fléchissez lentement les bras.

#### **Position finale**

7. Abaissez entièrement le corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au sol. Les coudes sont vers l'arrière.
8. Tendez les bras et repoussez entièrement le corps vers le haut.
9. Répétez cet exercice 6 à 10 fois.

**Important : veillez à ce que vos avant-bras soient perpendiculaires au sol pendant tout le mouvement et à ce que vous mainteniez la tension corporelle.**

#### **Levers et extensions de jambes (fig. D)**

Muscles sollicités : abdominaux

##### **Position de départ**

1. Positionnez les barres à dips de manière à ce qu'elles soient écartées de la largeur des épaules.
2. Placez-vous entre les barres à dips.
3. Contractez les muscles des épaules, pectoraux et des bras.
4. Prenez appui sur les barres à dips. Gardez vos bras légèrement fléchis.
5. Relevez les hanches de manière à ce que vos pieds ne touchent plus le sol lorsque les jambes sont tendues.
6. Contractez les muscles abdominaux.

##### **Position finale**

7. Relevez les jambes tendues de manière contrôlée jusqu'à ce que les genoux soient à la hauteur des hanches.
8. Abaissez les jambes tendues de manière contrôlée jusqu'à ce que les pieds soient près du sol.
9. Répétez cet exercice 8 à 12 fois.

**Important : veillez à toujours maintenir une tension dans la ceinture scapulaire.**

#### **Pompes surélevées (fig. E)**

Muscles sollicités : pectoraux et muscles des bras (triceps)

##### **Position de départ**

1. Positionnez les barres à dips de manière à ce qu'elles soient légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
2. Saisissez les barres à dips juste devant les tubes et reculez d'un grand pas.
3. Contractez les muscles du torse et maintenez le haut du corps et les cuisses en ligne droite.
4. Contractez les muscles des bras et les pectoraux.
5. Fléchissez lentement les bras.

##### **Position finale**

6. Abaissez entièrement le corps de manière contrôlée jusqu'à ce que les pectoraux soient à la hauteur des barres à dips.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois.

**Important : veillez à ce que les coudes soient toujours légèrement fléchis lorsque les bras sont tendus.**

#### **Lever les jambes, plier les jambes (fig. F)**

Muscles sollicités : abdominaux

##### **Position de départ**

1. Positionnez les barres à dips de manière à ce qu'elles soient légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
2. Contractez les muscles des épaules, pectoraux et des bras.

3. Prenez appui sur les barres à dips. Gardez vos bras légèrement fléchis.
4. Pliez vos genoux de manière à ce que vos pieds ne touchent plus le sol.

5. Contractez les muscles abdominaux.

##### **Position finale**

6. Relevez les jambes pliées jusqu'à ce que les genoux soient à la hauteur des hanches.
7. Abaissez les jambes pliées de manière contrôlée jusqu'à ce que les pieds soient près du sol.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois.

**Important : veillez à toujours maintenir une tension dans la ceinture scapulaire.**

#### **Extension des hanches (fig. G)**

Muscles sollicités : bas du dos, fessiers et arrière des cuisses

##### **Position de départ**

1. Positionnez l'article horizontalement devant vous.
  2. Allongez-vous devant l'article et placez les bras le long du corps.
  3. Placez les talons sur l'article.
  4. Contractez les muscles du torse et des jambes.
- ##### **Position finale**
5. Relevez le bassin et les hanches jusqu'à ce que vous formiez une ligne droite avec le haut du corps et les cuisses.
  6. Rabaissez le bassin de manière contrôlée et revenez dans la position de départ.
  7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois.

#### **Rameur avec le poids corporel (fig. H)**

Muscles sollicités : haut du dos et bras (biceps)

##### **Position de départ**

1. Positionnez les articles de manière à ce qu'elles soient légèrement plus écartées que la largeur des épaules.
  2. Allongez-vous entre les articles et saisissez-les par le bas.
  3. Contractez les muscles du torse et formez une ligne droite avec le haut du corps et les jambes.
  4. Contractez les muscles des bras et du dos.
- ##### **Position finale**
5. Pliez les bras et amenez le haut du corps aussi loin que possible vers le haut.
  6. Lors du mouvement vers le haut, amenez les omoplates vers l'arrière.
  7. Rabaissez le haut du corps lentement et de manière contrôlée.
  8. Répétez cet exercice 8 à 12 fois.

**Important : veillez à maintenir une ligne droite avec le haut du corps et les jambes pendant tout le mouvement.**

#### **Gainage latéral avec rapprochement des jambes (fig. I)**

Muscles sollicités : côté de l'abdomen et intérieur des cuisses

##### **Position de départ**

1. Placez-vous latéralement par rapport à l'article.
2. Contractez les muscles des bras, du torse et des jambes et mettez-vous en position de gainage latéral avec bras tendu.
3. Placez la jambe supérieure sur l'article avec l'intérieur du pied.
4. La jambe inférieure touche le sol avec le pied.
5. Contractez les muscles des jambes.

#### **Position finale**

6. Levez la jambe inférieure jusqu'à ce qu'elle touche l'article.
7. Rabaissez la jambe de manière contrôlée.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois, puis changez de côté.

**Important : veillez à maintenir une ligne droite avec le haut du corps et la jambe supérieure pendant tout le mouvement.**

#### **Flexion-extension des triceps (fig. J)**

Muscles sollicités : bras (triceps)

##### **Position de départ**

1. Positionnez l'article horizontalement devant vous.
2. Agenouillez-vous devant l'article et saisissez-le à deux mains à la largeur des épaules.
3. Contractez les muscles du torse et formez une ligne droite avec le haut du corps et les jambes.
4. Contractez les muscles des bras et les pectoraux.

##### **Position finale**

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée.
6. Tendez à nouveau les bras et levez le haut du corps.
7. Répétez cet exercice 8 à 12 fois.

**Important : placez un tapis sous les genoux pour les protéger. Veillez à maintenir une ligne droite avec le haut du corps et les jambes pendant tout le mouvement.**

#### **Étirements**

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter 3 fois chaque exercice, 15 à 30 secondes par côté.

#### **Muscles du cou**

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

#### **Bras et épaules**

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

#### **Muscles des jambes**

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

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

#### **Stockage, nettoyage**

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 383046\_2110 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inzien en downloaden.

**WAARSCHUWING!** Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikel vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

## Leveringsomvang (afb. A)

- 2 x dipstangen (1)
- 4 x voet (2)
- 12 x schroef (3)
- 12 x sluitring (4)
- 1 x binnenzeskantsleutel (5)
- 1 x korte handleiding

## Technische gegevens

Afmetingen: ca. 65 x 78 x 47 cm (b x h x d)



Maximaal gewicht van de gebruiker:  
130 kg



Totaal gewicht: 10 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
04/2022

## Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als trainingsapparaat voor een effectieve en eenvoudige training met behulp van het eigen lichaamsgewicht. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Het artikel is bedoeld voor gebruik binnenshuis. Trainingsapparaat van klasse H.

## Veiligheidstips



### Levensgevaar!

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



### Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.

- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Train alleen op een vlakke, horizontale, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 130 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Verzekert u ervan dat het artikel vakkundig en conform de montagehandleiding wordt gemonteerd. Een onjuist uitgevoerde montage kan leiden tot letsel en kan de veiligheid en werking beïnvloeden.
- Controleer voor elk gebruik of de grepen van de bars vast zitten.
- Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Zorg ervoor dat niemand, in het bijzonder kinderen, zich aan het artikel omhoog kan trekken.
- Controleer regelmatig of alle schroeven goed zijn aangedraaid!
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!



### Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.
- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.



### Gevaren als gevolg van slijtage

- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Indien het artikel beschadigd is, mag het niet worden gebruikt totdat het is gerepareerd.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

## Montage (afb. B)

- Zet de voeten (2) op de grond en steek de uiteinden van de dip bars (1) op de openingen van de voeten.
- Steek steeds een schroef (3) door een sluitring (4) in de boorgaten.
- Draai de schroeven vast met de binnenzeskantsleutel (5).
- Herhaal deze procedure met alle schroeven.

## Algemene trainingsinstructies

- De onderstaande oefeningen zijn slechts enkele voorbeelden. Overige oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een goede warming-up uit.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat indien mogelijk voor het eerste gebruik een ervaren fysiotherapeut voordoen hoe u de oefeningen correct uitvoert.
- Voer de oefeningen slechts uit zolang u zich goed voelt of zolang u in staat bent de oefening correct uit te voeren.
- Voer de oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Rekoefeningen kunnen onaangenaam zijn, maar mogen nooit pijn doen.

**Buig drie tot vier keer gedurende steeds 30 tot 40 seconden naar beide kanten.**

## Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

## Nekspieren

- Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging vier tot vijf keer.
- Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

## Armen en schouders

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

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

## Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

### Dips (afb. C)

Spieren die worden belast: borst en arm (triceps)  
**Uitgangspositie**

- Zet de dip bars zo neer dat ze iets verder dan schouderbreedte van elkaar staan.
- Span uw schouder, borst- en armspieren aan.
- Steun op de dip bars. Houd de armen hierbij licht gebogen.
- Buig uw knieën zodat uw voeten geen contact meer maken met de vloer.
- Span uw rompspieren aan.
- Buig langzaam uw armen.

### Eindpositie

- Laat uw lichaam gecontroleerd zakken totdat uw bovenarmen evenwijdig aan de vloer staan. Uw ellebogen wijzen hierbij naar achteren.
- Strek uw armen en druk uw volledige lichaam weer naar boven.



9. Herhaal deze oefening 6 tot 10 keer.

**Belangrijk: let erop dat uw onderarmen tijdens de volledige beweging verticaal ten opzichte van de vloer staan en dat uw lichaam gespannen blijft.**

**Benen optillen, benen strekken (afb. D)**

Spiere die worden belast: buik

**Uitgangspositie**

1. Zet de dip bars zo neer dat ze op schouderbreedte van elkaar staan.
2. Ga ontspannen tussen de dip bars staan.
3. Span uw schouder-, borst- en armspiere aan.
4. Steun op de dip bars. Houd de armen hierbij licht gebogen.
5. Buig uw heupen zodat uw voeten met gestrekte benen geen contact meer maken met de vloer.
6. Span uw buikspiere aan.

**Eindpositie**

7. Til uw gestrekte benen gecontroleerd op tot dat uw knieën zich op heuphoogte bevinden.
8. Laat uw gestrekte benen gecontroleerd zakken totdat uw voeten weer bijna op de vloer staan.
9. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer.

**Belangrijk: let erop dat uw schouders steeds gespannen blijven.**

**Push-ups, verhoogd (afb. E)**

Spiere die worden belast: borst en arm (triceps)

**Uitgangspositie**

1. Zet de dip bars zo neer dat ze iets verder dan schouderbreedte van elkaar staan.
2. Pak de dip bars net voor de bocht in de bars vast en doe een grote stap naar achteren.
3. Span uw rompspiere aan en houd uw bovenlichaam en bovenbenen in een rechte lijn.
4. Span uw arm- en borstspiere aan.
5. Buig langzaam uw armen.

**Eindpositie**

6. Laat uw hele lichaam gecontroleerd zakken totdat uw borst zich op de hoogte van de dip bars bevindt.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer.

**Belangrijk: let erop dat uw ellebogen bij gestrekte armen altijd licht zijn gebogen.**

**Benen optillen, benen buigen (afb. F)**

Spiere die worden belast: buik

**Uitgangspositie**

1. Zet de dip bars zo neer dat ze iets verder dan schouderbreedte van elkaar staan.
2. Span uw schouder-, borst- en armspiere aan.
3. Steun op de dip bars. Houd de armen hierbij licht gebogen.
4. Buig uw knieën zodat uw voeten geen contact meer maken met de vloer.
5. Span uw buikspiere aan.

**Eindpositie**

6. Til uw gebogen benen op totdat uw knieën zich op heuphoogte bevinden.
7. Laat uw gebogen benen gecontroleerd zakken totdat uw voeten weer bijna op de vloer staan.
8. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer.

**Belangrijk: let erop dat uw schouders steeds gespannen blijven.**

**Heupen strekken (afb. G)**

Spiere die worden belast: onderrug, billen en achterkant van de bovenbenen

**Uitgangspositie**

1. Plaats het artikel horizontaal voor u.
2. Ga voor het artikel liggen en leg uw armen naast uw lichaam.
3. Leg uw voeten met de hakken op het artikel.
4. Span uw romp- en beenspiere aan.

**Eindpositie**

5. Til uw bekken op en strek uw heupen zo ver op dat uw lichaam en bovenbenen een rechte lijn vormen.
6. Laat uw bekken gecontroleerd zakken tot u zich weer in de uitgangspositie bevindt.
7. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer.

**Roeien met uw eigen lichaamsge-  
wicht (afb. H)**

Spiere die worden belast: bovenrug en arm (biceps)

**Uitgangspositie**

1. Zet de artikelen zo neer dat ze iets verder dan schouderbreedte van elkaar staan.
2. Ga tussen de beide artikelen liggen en pak ze van onderaf vast.
3. Span uw rompspiere aan en houd uw bovenlichaam en benen in een rechte lijn.
4. Span uw arm- en rugspiere aan.

**Eindpositie**

5. Buig uw armen en til uw bovenlichaam zo ver mogelijk op.
6. Trek tijdens de opwaartse beweging uw schouderbladen naar achteren.
7. Laat uw bovenlichaam langzaam en gecontroleerd weer zakken.
8. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer.

**Belangrijk: let erop dat u uw bovenlichaam en benen tijdens de volledige beweging in een rechte lijn houdt.**

**Zijwaartse plank met beenadductie (afb. I)**

Spiere die worden belast: zijkant van de buik en binnenkant van de bovenbenen

**Uitgangspositie**

1. Ga naast het artikel liggen.
2. Span uw arm-, romp- en beenspiere aan en neem de zijwaartse plankhouding op uw gestrekte arm aan.
3. Leg het bovenste been met de binnenkant van de voet op het artikel.
4. De voet van het onderste been raakt de vloer.
5. Span uw beenspiere aan.

**Eindpositie**

6. Til het onderste been op totdat dit het artikel raakt.
7. Laat het been gecontroleerd weer zakken.
8. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer en wissel dan van kant.

**Belangrijk: let erop dat u uw bovenlichaam en het bovenste been tijdens de volledige beweging in een rechte lijn houdt.**

**Triceps strekken (afb. J)**

Spiere die worden belast: arm (triceps)

**Uitgangspositie**

1. Plaats het artikel horizontaal voor u.
2. Ga voor het artikel op uw knieën zitten en pak het op schouderbreedte met beide handen vast.
3. Span uw rompspiere aan en houd uw bovenlichaam en benen in een rechte lijn.
4. Span uw arm- en borstspiere aan.

**Eindpositie**

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam gecontroleerd zakken.
6. Strek uw armen weer en til uw bovenlichaam op.
7. Herhaal deze oefening 8 tot 12 keer.

**Belangrijk: leg een mat onder uw knieën om ze te beschermen. Let erop dat u uw bovenlichaam en benen tijdens de volledige beweging in een rechte lijn houdt.**

**Rekken**

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

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

**Nekspiere**

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

**Armen en schouders**

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

**Beenspiere**

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

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

**Opslag, reiniging**

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkownika. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 383046\_2110 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkownika.

**OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkownika i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkownika i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

## Zakres dostawy (rys. A)

- 2 x poręcz do dipów (1)
- 4 x stopka (2)
- 12 x śruba (3)
- 12 x podkładka (4)
- 1 x klucz sześciokątny (5)
- 1 x skrócona instrukcja

## Dane techniczne

Wymiary: ok. 65 x 78 x 47 cm (szer. x wys. x gł.)



Maksymalna waga użytkownika: 130 kg



Waga łączna: 10 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
04/2022

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Ten produkt został opracowany jako urządzenie treningowe pod kątem efektywnego i łatwego treningu przy użyciu własnej masy ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych ani komercyjnych.

Ten produkt jest przeznaczony do użytku w pomieszczeniach.

Urządzenie treningowe klasy H.

## Wskazówki bezpieczeństwa



### Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalają, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.



### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.

- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Zachować instrukcję użytkownika z podanymi instrukcjami ćwiczeń.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę naraz.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. K).
- Należy trenować wyłącznie na płaskim, poziomym, odpornym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Niniejszy produkt jest przeznaczony dla osób o maksymalnej wadze ciała 130 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Upewnić się, że produkt został zmontowany prawidłowo i zgodnie z niniejszą instrukcją montażu. Nieprawidłowy montaż może prowadzić do obrażeń ciała oraz pogorszenia bezpieczeństwa i funkcjonowania produktu.
- Przed każdym treningiem sprawdzić stałe osadzenie uchwytów na drążku.
- Produkt nie służy do wspinania się ani zabawy! Użytkownicy, w szczególności dzieci, nie powinni podciągać się na tym produkcie.
- Należy regularnie sprawdzać, czy wszystkie połączenia śrubowe dobrze się trzymają!
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!

### Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na użytkowanie produktu bez opieki. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.
- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach.

### Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu do czasu naprawy.

- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami.

## Montaż (rys. B)

- Umieścić stopki (2) na podłodze oraz ustawić końce drążków do podciągania (1) na otworach stopek.
- Przełożyć każdorazowo jedną śrubę (3) przez podkładkę (4) do otworów wiertniczych.
- Dokręcić śruby za pomocą kluczyka sześciokątnego (5).
- Powtórzyć tę procedurę w przypadku wszystkich śrub.

## Ogólne wskazówki dotyczące treningu

- Poniższe ćwiczenia stanowią jedynie przykłady. Więcej ćwiczeń można znaleźć w odpowiedniej literaturze fachowej.
- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Rozgrzać się dobrze przed każdym treningiem.
- Nie ćwicz, jeśli czujesz się źle lub masz objawy choroby.
- Jeśli to możliwe, za pierwszym razem prawidłowe wykonanie ćwiczeń powinien zademonstrować doświadczony fizjoterapeuta.
- Wykonywać ćwiczenia tak długo, jak długo towarzyszy użytkownikowi uczucie komfortu lub dopóki można wykonywać ćwiczenie w prawidłowy sposób.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Ćwiczenia w zakresie rozciągania mogą być niewygodne, ale nigdy nie powinny być bolesne.

**Rozciągać każdą stronę trzy do czterech razy, za każdym razem przez 30 do 40 sekund.**

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Należy powtarzać każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

### Mięśnie karku

- Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4-5 razy.
- Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

### Ręce i barki

- Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Jeśli pochyli się przy tym górną część ciała do przodu, optymalnie rozgrzewają się wszystkie mięśnie.
- Zataczać kręgi do przodu oboma ramionami jednocześnie i zmienić kierunek po jednej minucie.
- Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.



4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

**Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

## Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

### Pompki na poręczach (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa i ręka (triceps)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić drążki do podciągania tak, aby były oddzielone od siebie na odległość nieco większą niż szerokość ramion.
2. Napiąć mięśnie ramion, klatki piersiowej i rąk.
3. Podeprzeć się na drążku do podciągania. Trzymać przy tym ręce nieco zgięte.
4. Zgiąć staw kolanowy, aby stopy utraciły kontakt z podłogą.
5. Napiąć mięśnie tułowia.
6. Powoli ugiąć ręce.

#### Pozycja końcowa

7. Obniżyć całe ciało w kontrolowany sposób, tak aby górne części ramion znajdowały się poziomo w stosunku do podłogi. łokcie pozostają skierowane do tyłu.
8. Wyprostować ręce i wypchnąć całe ciało z powrotem do góry.
9. Powtórzyć to ćwiczenie od 6 do 10 razy.

**Ważne: zwrócić uwagę na to, aby przedramiona były podczas całego ruchu skierowane pionowo w stosunku do podłogi. Należy przy tym również utrzymywać napięcie ciała.**

### Podnieść i rozciągnąć nogi (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić drążki do podciągania tak, aby były oddzielone od siebie na szerokość ramion.
2. Stanąć pomiędzy drążkami.
3. Napiąć mięśnie ramion, klatki piersiowej i rąk.
4. Podeprzeć się na drążku do podciągania. Trzymać przy tym ręce nieco zgięte.
5. Zgiąć staw biodrowy tak, aby stopy z rozciągniętymi nogami utraciły kontakt z podłogą.
6. Napiąć mięśnie brzucha.

#### Pozycja końcowa

7. Podnosić rozciągnięte nogi w kontrolowany sposób, aż kolana osiągną wysokość bioder.
8. Obniżyć rozciągnięte nogi w kontrolowany sposób, aż stopy będą nieco powyżej podłogi.
9. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy.

**Ważne: upewnić się, że mięśnie w obręczy barkowej są cały czas naprężone.**

### Pompka, podwyższona (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: klatka piersiowa i ręka (triceps)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić drążki do podciągania tak, aby były oddzielone od siebie na odległość nieco większą niż szerokość ramion.
2. Chwycić drążki do podciągania przed kolanem rurowym i cofnąć się o duży krok.
3. Naprężyć mięśnie tułowia i utrzymywać górną część ciała oraz uda w prostej linii.
4. Napiąć mięśnie rąk i klatki piersiowej.
5. Powoli ugiąć ręce.

#### Pozycja końcowa

6. Obniżyć całe ciało w kontrolowany sposób, aż klatka piersiowa osiągnie wysokość drążków do podciągania.
7. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy.

**Ważne: należy upewnić się, że łokcie przy rozciągniętej ręce są zawsze lekko zgięte.**

### Podnieść, a następnie zgiąć nogi (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić drążki do podciągania tak, aby były oddzielone od siebie na odległość nieco większą niż szerokość ramion.
2. Napiąć mięśnie ramion, klatki piersiowej i rąk.
3. Podeprzeć się na drążku do podciągania. Trzymać przy tym ręce nieco zgięte.
4. Zgiąć staw kolanowy, aby stopy utraciły kontakt z podłogą.
5. Napiąć mięśnie brzucha.

#### Pozycja końcowa

6. Podnosić zgięte nogi, aż kolana osiągną wysokość bioder.
7. Obniżyć zgięte nogi w kontrolowany sposób, aż stopy będą nieco powyżej podłogi.
8. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy.

**Ważne: upewnić się, że mięśnie w obręczy barkowej są cały czas naprężone.**

### Rozciąganie bioder (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: dolna część pleców, pośladki i tylne uda

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić produkt przed sobą w pozycji poziomej.
2. Położyć się przed produktem i umieścić ręce wzdłuż ciała.
3. Umieścić stopy tak, aby pięty znajdowały się na produkcie.
4. Napiąć mięśnie tułowia i nóg.

#### Pozycja końcowa

5. Podnieść miednicę i rozciągnąć staw biodrowy, aż utworzona zostanie linia prosta z górną częścią ciała i udami.
6. Opuścić miednicę ponownie w kontrolowany sposób i przejść do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 10 do 15 razy.

### Wiosłowanie z własną masą ciała (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: górna część pleców i ręka (biceps)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić produkty tak, aby były oddalone od siebie na odległość nieco większą niż szerokość ramion.
2. Położyć się pomiędzy produktami i objąć je od dołu.
3. Napiąć mięśnie tułowia i utworzyć linię prostą między górną częścią ciała i nogami.
4. Napiąć mięśnie rąk oraz pleców.

#### Pozycja końcowa

5. Zgiąć ręce i wyciągnąć górną część ciała na tyle, na ile to możliwe do góry.
6. Podczas ruchu do góry ściągnąć łopatki w tył.
7. Powoli i w kontrolowany sposób ponownie obniżyć górną część ciała.
8. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy.

**Ważne: uważać, aby podczas całego ruchu utrzymywać górną część ciała oraz nogi w linii prostej.**

### Podparcie boczne z przywodem nóg (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: boczna część brzucha i wewnętrzna strona ud

#### Pozycja wyjściowa

1. Stanąć bokiem do produktu.
2. Naprężyć mięśnie ręki, tułowia oraz nóg i przejść do pozycji podparcia bocznego z wyciągniętą ręką.
3. Umieścić górną nogę z wewnętrzną stroną stopy na produkcie.
4. Dolna noga dotyka stopą podłogi.
5. Napiąć mięśnie nóg.

#### Pozycja końcowa

6. Podnieść dolną nogę aż do dotknięcia produktu.
7. Ponownie opuścić nogę w kontrolowany sposób.
8. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy, a następnie zmienić stronę.

**Ważne: uważać, aby podczas całego ruchu utrzymywać górną część ciała oraz górną nogę w linii prostej.**

### Rozciągnięcie tricepsu (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: ręka (triceps)

#### Pozycja wyjściowa

1. Umieścić produkt przed sobą w pozycji poziomej.
2. Klęknąć przed produktem i objąć go na szerokość ramion obiema dłońmi.
3. Napiąć mięśnie tułowia i utworzyć linię prostą między górną częścią ciała i nogami.
4. Napiąć mięśnie rąk i klatki piersiowej.

#### Pozycja końcowa

5. Zgiąć ręce i w kontrolowany sposób opuścić górną część ciała.
6. Ponownie rozciągnąć ręce i podnieść górną część ciała.
7. Powtórzyć to ćwiczenie od 8 do 12 razy.

**Ważne: podłożyć matę pod nogi, aby je zabezpieczyć. Uważać, aby podczas całego ruchu utrzymywać górną część ciała oraz nogi w linii prostej.**

## Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Każde ćwiczenie należy wykonywać przez 15–30 s, trzy razy na każdą stronę.

### Mięśnie karku

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

### Ręce i barki

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

### Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.

2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

3. Po chwili zmienić stopy.

**Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

### **Przechowywanie, czyszczenie**

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a vložením čísla výrobku (IAN) 383046\_2110 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

## Obsah balení (obr. A)

2 x posilovací bradla (1)  
4 x nožka (2)  
12 x šroub (3)  
12 x podložka (4)  
1 x šestihřanný klíč (5)  
1 x stručný návod

## Technické údaje

Rozměry: cca 65 x 78 x 47 cm (š x v x h)



Maximální hmotnost uživatele: 130 kg



Celková hmotnost: 10 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
04/2022

## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro efektivní a snadný trénink hmotností vlastního těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Tento výrobek je určen pro použití v interiéru.

Cvičební nářadí třídy H.

## Bezpečnostní pokyny



### Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.



### Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo tréninkového prostoru musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. K).
- Cvičte jen na rovném, vodorovném a neklouzávém povrchu.

- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 130 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Zajistěte, aby byl výrobek montován náležitým způsobem a podle tohoto návodu k sestavení. Nesprávně provedená montáž může vést k poraněním, a stejně tak může ovlivnit bezpečnost a funkčnost.
- Před každým cvičením zkontrolujte pevné usazení rukojeti na tyči.
- Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Ujistěte se, že osoby, zejména děti, na výrobek nestoupají.
- Pravidelně kontrolujte pevné usazení a těsnění všech šroubových spojů!
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!

## Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak toto cvičební nářadí správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.
- Tento výrobek smí používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika.

## Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození výrobek nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

## Montáž (obr. B)

- Postavte nožky (2) na zem a konce podpěr Dip Bar (1) zasuňte do otvorů v nožkách.
- Prostrčte vždy jeden šroub (3) skrz jednu podložku (4) do otvorů.
- Pomocí šestihřanného klíče (5) šrouby utáhněte.
- Tento postup zopakujte se všemi šrouby.

## Obecné pokyny pro cvičení

- Následující cvičení jsou jen výběrem možných cviků. Další cviky naleznete v příslušné odborné literatuře.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se dobře zahřejte.
- Necvičte, pokud jste nemocní nebo se necítíte dobře.
- Pokud je to možné, nechte si správné provedení cviků poprvé předvést zkušeným fyzioterapeutem.

- Cvičte maximálně tak dlouho, dokud se cítíte dobře, nebo dokud jste schopni provádět cvičení správně.
- Provádějte cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Protahování můžete vnímat jako nepříjemné, ale nikdy nesmí být bolestivé.

**Protahujte každou stranu třikrát nebo čtyřikrát vždy 30 až 40 sekund.**

## Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

## Šijové svalstvo

- Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
- Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

## Paže a ramena

- Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Pokud přitom horní část těla předkloníte, všechny svaly se správně zahřejí.
- Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
- Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
- Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

## Návrhy na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cviků.

### Klik na bradlech (obr. C)

Posilované svalstvo: hrudní a pažní (tricepsy)

#### Výchozí poloha

- Postavte podpěry Dip Bar tak, aby byly od sebe vzdálené o něco víc než na šířku ramen.
- Napněte ramenní, hrudní a pažní svaly.
- Zapřete se o podpěry Dip Bar. Paže mějte přitom mírně ohnuté.
- Pokrčte kolena tak, abyste ztratili kontakt se zemí.
- Napněte svalstvo trupu.
- Pomalou ohněte paže.

#### Konečná poloha

- Spusťte celé tělo kontrolovaně tak, abyste nadloktí měli vodorovně se zemí. Lokty směřují dozadu.
- Napněte paže a tlačte celé tělo opět nahoru.
- Opakujte tento cvik 6 až 10 krát.

**Důležité: Dbejte na to, abyste předloktí měli během celého pohybu kolmo k zemi a abyste udržovali napětí těla.**

### Zvednutí nohou, natažení nohou (obr. D)

Posilované svalstvo: břišní

#### Výchozí poloha

- Postavte podpěry Dip Bar tak, aby byly od sebe vzdálené na šířku ramen.
- Postavte se mezi podpěry Dip Bar.
- Napněte ramenní, hrudní a pažní svaly.
- Zapřete se o podpěry Dip Bar. Paže mějte přitom mírně ohnuté.

5. Ohněte kyčelní klouby tak, abyste nataženýma nohama ztratili kontakt se zemí.

6. Napněte břišní svaly.

#### **Konečná poloha**

7. Kontrolovaně zvedejte natažené nohy, dokud nemáte kolena ve výšce kyčlí.

8. Natažené nohy kontrolovaně spusťte, dokud nemáte chodidla těsně nad zemí.

9. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát.

**Důležité: Dbejte na to, abyste vždy udržovali napnutí v ramenním pletenci.**

#### **Kliky ve zvýšené poloze (obr. E)**

Posilované svalstvo: hrudní a pažní (tricepsy)

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte podpěry Dip Bar tak, aby byly od sebe vzdálené o něco širěji než na šířku ramen.

2. Uchopte podpěry Dip Bar před obloukem a udělejte velký krok zpět.

3. Napněte svalstvo trupu a držte horní část těla a stehna v jedné rovině.

4. Napněte pažní a hrudní svaly.

5. Pomalu ohněte paže.

#### **Konečná poloha**

6. Kontrolovaně spusťte celé tělo, dokud hrudníkem nedosáhnete výšky podpěr Dip Bar.

7. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.

8. Opakujte tento cvik 10 až 15 krát.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli lokty při natažených pažích vždy mírně ohnuté.**

#### **Zvednutí nohou, pokrčení nohou (obr. F)**

Posilované svalstvo: břišní

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte podpěry Dip Bar tak, aby byly od sebe vzdálené o něco širěji než na šířku ramen.

2. Napněte ramenní, hrudní a pažní svaly.

3. Zapřete se o podpěry Dip Bar. Paže mějte přitom mírně ohnuté.

4. Pokrčte kolena tak, abyste ztratili kontakt se zemí.

5. Napněte břišní svaly.

#### **Konečná poloha**

6. Kontrolovaně zvedejte pokrčené nohy, dokud nemáte kolena ve výšce kyčlí.

7. Pokrčené nohy kontrolovaně spusťte, dokud nemáte chodidla těsně nad zemí.

8. Opakujte tento cvik 10 až 15 krát.

**Důležité: Dbejte na to, abyste vždy udržovali napnutí v ramenním pletenci.**

#### **Zvedání kyčlí (obr. G)**

Posilované svalstvo: dolní zádové, hýžděové a zadní stehna

#### **Výchozí poloha**

1. Umístěte výrobek vodorovně před sebe.

2. Položte se před výrobek a ruce si položte podél těla.

3. Chodidla dejte patami na výrobek.

4. Napněte svalstvo trupu a nohou.

#### **Konečná poloha**

5. Zvedněte pánev a propínejte kyčelní kloub, dokud horní část těla a stehna nemáte v jedné rovině.

6. Pánev opět kontrolovaně spusťte dolů a přejděte do výchozí polohy.

7. Opakujte tento cvik 10 až 15 krát.

#### **Veslování vlastní tělesnou hmotností (obr. H)**

Posilované svalstvo: horní zádové a pažní (bicepsy)

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte výrobky tak, aby byly od sebe vzdálené o něco širěji než na šířku ramen.

2. Položte se mezi výrobky a chyťte je zespodu.

3. Napněte svalstvo trupu a horní část těla a nohy mějte v jedné rovině.

4. Napněte pažní a zádové svaly.

#### **Konečná poloha**

5. Ohněte paže a vytáhněte horní část těla co možná nejvýš.

6. Během pohybu vzhůru stáhněte lopatky dozadu.

7. Pomalu a kontrolovaně spouštějte horní část těla zpět.

8. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát.

**Důležité: Dbejte na to, abyste po celou dobu pohybu drželi horní část těla a nohy v jedné rovině.**

#### **Klik na boku s přinožováním (obr. I)**

Posilované svalstvo: boční břišní a vnitřní strana stehen

#### **Výchozí poloha**

1. Postavte se bokem k výrobku.

2. Napněte svalstvo paží, trupu a nohou a přejděte do zapřené polohy s nataženou paží.

3. Horní nohu dejte vnitřní stranou chodila na výrobek.

4. Spodní noha se chodidlem dotýká země.

5. Napněte svalstvo nohou.

#### **Konečná poloha**

6. Zvedněte spodní nohu tak, až se dotknete výrobku.

7. Nohu opět kontrolovaně spusťte dolů.

8. Cvičení opakujte 10 až 15krát a poté změňte stranu.

**Důležité: Dbejte na to, abyste horní část těla a horní nohu po celou dobu pohybu drželi v jedné rovině.**

#### **Cvičení na triceps (obr. J)**

Posilované svalstvo: pažní (tricepsy)

#### **Výchozí poloha**

1. Umístěte výrobek vodorovně před sebe.

2. Klekněte si před výrobek a chyťte jej oběma rukama v šířce ramen.

3. Napněte svalstvo trupu a horní část těla a nohy mějte v jedné rovině.

4. Napněte pažní a hrudní svaly.

#### **Konečná poloha**

5. Ohněte paže a kontrolovaně spusťte horní část těla.

6. Paže opět napněte a zvedněte horní část těla.

7. Opakujte tento cvik 8 až 12 krát.

**Důležité: Dejte si pod kolena podložku, abyste je šetřili. Dbejte na to, abyste po celou dobu pohybu drželi horní část těla a nohy v jedné rovině.**

#### **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

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

#### **Šijové svalstvo**

1. Postavte se a uvolněte se.

2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

#### **Paže a ramena**

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.

2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

#### **Svalstvo nohou**

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.

2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.

3. Po chvíli nohy vystřídejte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.**

#### **Uskladnění, čištění**

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

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výťah čok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidl (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 383046\_2110 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

## Rozsah dodávky (obr. A)

- 2 x bradlá (1)
- 4 x noha (2)
- 12 x skrutka (3)
- 12 x podložka (4)
- 1 x šesťhranný kľúč (5)
- 1 x krátky návod

## Technické údaje

Rozmery: cca 65 x 78 x 47 cm (š x v x h)



Maximálna hmotnosť používateľa: 130 kg



Celková hmotnosť: 10 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
04/2022

## Určené použitie

Tento výrobok bol vyrobený ako tréningové zariadenie na efektívne a jednoduché cvičenie s vlastnou hmotnosťou. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely. Výrobok je určený na použitie vo vnútorných priestoroch.

Tréningové zariadenie triedy H.

## Bezpečnostné pokyny

### **Nebezpečenstvo ohrozenia života!**

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

### **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa o tom, že zo zdravotného hľadiska môžete vykonávať tréning.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte s ohľadom na svoju aktuálnu športovú výkonnosť. Pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu s inštruktážnymi cvičeniami vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. K).

- Trénujte len na vyrovnanom, vodorovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo výstupkov.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 130 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Uistite sa, že je výrobok zmontovaný správne a v súlade s týmto montážnym návodom. Nesprávne vykonaná montáž môže viesť k zraneniam a vplyvať na bezpečnosť a funkčnosť.
- Pred každým cvičením skontrolujte pevné osadenie rúkoviť na tyči.
- Výrobok nie je preliezačka ani hracia zostava! Zabezpečte, aby sa na výrobok nevystupovali žiadne osoby, predovšetkým deti.
- Pravidelne kontrolujte pevné dotiahnutie všetkých skrutkových spojov!
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo výstupkov.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený. Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave!

### **Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!**

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajúce nad nimi dohľad. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.
- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám.

### **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia**

- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach nesmiete výrobok až do opravy používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže spôsobiť poranenia.

## Montáž (obr. B)

- Postavte nohy (2) na podlahu a nasuňte konce bradiel (1) na otvory nôh.
- Zasuňte vždy jednu skrutku (3) cez podložku (4) do vyvrtaných otvorov.
- Skrutky pevne utiahnite pomocou šesťhranného kľúča (5).
- Tento postup zopakujte so všetkými skrutkami.

## Všeobecné pokyny na cvičenie

- Nasledujúce cviky predstavujú len niekoľko možností. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým cvičením sa poriadne zahrejte.

- Necvičte vtedy, keď ste chorý alebo sa necítite dobre.
- Ak je to možné, nechajte si správne vykonávanie cvikov predviesť prvýkrát skúseným fyzioterapeutom.
- Cviky vykonávajte len dovtedy, kým sa cítite dobre, resp. kým dokázate cvik vykonávať správne.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Strečing môžete vnímať ako nepríjemný, nesmie byť však nikdy bolestivý.

**Každú stranu naťahujte tri až štyrikrát, vždy v trvaní 30 až 40 sekúnd.**

## Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. Ďalej vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Každý cvik by ste mali opakovať dva až trikrát.

## Svaly zátylku

- Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri až päťkrát.
- Pomaly krúžte hlavou jedným smerom, potom druhým smerom.

## Ruky a plecia

- Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
- Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
- Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
- Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!**

## Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

### **Kľuky na bradlách (obr. C)**

Namáhané svaly: hrudník a ramená (tricepsy)

#### **Výhodisková poloha**

- Bradlá umiestnite tak, aby boli od seba vzdialené trochu viac ako na šírku pliec.
- Napnite svaly pliec, hrudníka a rúk.
- Oprite sa o bradlá. Ruky pri tom držte mierne ohnuté.
- Zohnite nohy v kolenách tak, aby sa nohy odlepili od podložky.
- Napnite svaly trupu.
- Pomaly zohnite ruky.

#### **Konečná poloha**

- Kontrolované spustite celé telo, kým nie sú ramená vodorovne so zemou. Lakte smerujú dozadu.
- Vystríte ruky a vytlačte celé telo znovu nahor.
- Tento cvik opakujte 6- až 10-krát.

**Dôležité: Dbajte na to, aby sa vaše predlaktia nachádzali počas celého pohybu kolmo k zemi a aby ste mali napnuté telo.**

### **Zdvíhanie nôh, naťahovanie nôh (obr. D)**

Namáhané svaly: brucho

#### **Výhodisková poloha**

- Bradlá umiestnite tak, aby boli od seba vzdialené na šírku pliec.
- Postavte sa medzi bradlá.

3. Napnite svaly pliec, hrudníka a rúk.
4. Oprite sa o bradlá. Ruky pri tom držte mierne ohnuté.
5. Zohnite bedrá v kĺbe tak, aby sa chodidlá vystretých nôh nedotýkali zeme.
6. Napnite brušné svaly.

#### **Konečná poloha**

7. Kontrolovane zdvíhajte vystreté nohy, kým kolena nedosiahnu výšku panvy.
8. Kontrolovanie spúšťajte vystreté nohy, kým sa chodidlá nenachádzajú tesne nad zemou.
9. Tento cvik opakujte 8- až 12-krát.

**Dôležité: Dbajte na to, aby boli svaly ramenného pletenca vždy napnuté.**

#### **Kľuk, zvýšený (obr. E)**

Namáhané svaly: hrudník a ramená (tricepsy)

#### **Východisková poloha**

1. Bradlá umiestnite tak, aby boli od seba vzdialené trochu viac ako na šírku pliec.
2. Uchopte bradlá pred ohybom rúrky a urobte krok dozadu.
3. Napnite svaly trupu a hornú časť tela a stehná udržiavajte v jednej rovnej línii.
4. Napnite svaly rúk a hrudníka.
5. Pomaly zohnite ruky.

#### **Konečná poloha**

6. Kontrolovane spúšťajte celé telo, kým hrudníkom nedosiahnete výšku bradiel.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Tento cvik opakujte 10- až 15-krát.

**Dôležité: Dbajte na to, aby boli lakte pri vystretých ramenách vždy mierne ohnuté.**

#### **Zdvíhanie nôh, pokrčenie nôh (obr. F)**

Namáhané svaly: brucho

#### **Východisková poloha**

1. Bradlá umiestnite tak, aby boli od seba vzdialené trochu viac ako na šírku pliec.
2. Napnite svaly pliec, hrudníka a rúk.
3. Oprite sa o bradlá. Ruky pri tom držte mierne ohnuté.
4. Zohnite nohy v kolenách tak, aby sa nohy odlepili od podlahy.
5. Napnite brušné svaly.

#### **Konečná poloha**

6. Zdvíhajte zohnuté nohy, kým kolena nedosiahnu výšku panvy.
7. Kontrolovanie spúšťajte zohnuté nohy, kým sa chodidlá nenachádzajú tesne nad zemou.
8. Tento cvik opakujte 10- až 15-krát.

**Dôležité: Dbajte na to, aby boli svaly ramenného pletenca vždy napnuté.**

#### **Naťahovanie bokov (obr. G)**

Namáhané svaly: spodný chrbát, zadok a zadná časť stehien

#### **Východisková poloha**

1. Výrobok umiestnite vodorovne pred seba.
2. Ľahnite si na chrbát pred výrobok a ruky položte vedľa seba.
3. Nohy položte pätami na výrobok.
4. Napnite svaly trupu a nôh.

#### **Konečná poloha**

5. Nadvíhajte panvu a naťahujte bedrové kĺby dovedy, kým nebudú s hornou časťou tela a stehnami v jednej rovnej línii.
6. Panvu znovu kontrolovane spustíte a prejdite do východiskovej polohy.
7. Tento cvik opakujte 10- až 15-krát.

#### **Veslovanie s vlastnou hmotnosťou (obr. H)**

Namáhané svaly: horná časť chrbta a ramená (bicepsy)

#### **Východisková poloha**

1. Výrobok umiestnite tak, aby bol od seba vzdialený trochu viac ako na šírku pliec.
2. Ľahnite sa medzi výrobok a uchopte ho zospodu.
3. Napnite svaly trupu a vytvorte s hornou časťou tela a nohami jednu rovnú líniu.
4. Napnite svaly rúk a chrbta.

#### **Konečná poloha**

5. Ohnite ruky a zdvihnite hornú časť tela čo najviac nahor.
6. Počas pohybu nahor zatiahnite lopatky.
7. Pomaly a kontrolovane spustíte hornú časť tela.
8. Tento cvik opakujte 8- až 12-krát.

**Dôležité: Dbajte na to, aby počas celého pohybu tvorila horná časť tela a nohy jednu rovnú líniu.**

#### **Bočný podpor s priťahovaním nôh (obr. I)**

Namáhané svaly: bočná časť brucha a vnútorná strana stehien

#### **Východisková poloha**

1. Postavte sa bokom k výrobku.
2. Napnite svaly rúk, trupu a nôh a prejdite do polohy bočného podporu s vystretou rukou.
3. Hornú nohu položte vnútornou stranou chodidla na výrobok.
4. Chodidlo dolnej nohy zostáva na zemi.
5. Napnite svaly nôh.

#### **Konečná poloha**

6. Zdvíhajte dolnú nohu, kým sa nedotkne výrobku.
7. Nohu znovu kontrolovane spustíte.
8. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát a potom zmeňte stranu.

**Dôležité: Dbajte na to, aby počas celého pohybu tvorila horná časť tela a horná noha jednu rovnú líniu.**

#### **Naťahovanie tricepsov (obr. J)**

Namáhané svaly: ramená (tricepsy)

#### **Východisková poloha**

1. Výrobok umiestnite vodorovne pred seba.
2. Kľaknite si pred výrobok uchopte ho oboma rukami na šírku pliec.
3. Napnite svaly trupu a vytvorte s hornou časťou tela a nohami jednu rovnú líniu.
4. Napnite svaly rúk a hrudníka.

#### **Konečná poloha**

5. Zohnite ruky a kontrolovane spustíte hornú časť tela.
6. Opäť vystrite ruky a zdvihnite hornú časť tela.
7. Tento cvik opakujte 8- až 12-krát.

**Dôležité: Pod kolena si položte podložku, aby ste ich nezaťažovali. Dbajte na to, aby počas celého pohybu tvorila horná časť tela a nohy jednu rovnú líniu.**

#### **Strečing**

Po každom cvičení venujte dostatok času strečingu. Ďalej vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 - 30 sekundách.

#### **Svaly zátylku**

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

#### **Ruky a plecia**

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

#### **Svaly nôh**

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

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

#### **Skladovanie, čistenie**

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.



Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 383046\_2110.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

## Alcance de suministro (Fig. A)

- 2 barras paralelas (1)
- 4 patas (2)
- 12 tornillos (3)
- 12 arandelas (4)
- 1 llave hexagonal (5)
- 1 guía rápida

## Datos técnicos

Dimensiones: aprox. 65 x 78 x 47 cm (L x A x P)



Peso máximo del usuario: 130 kg



Peso total: 10 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
04/2022

## Uso previsto

Este artículo se ha desarrollado como equipo deportivo para un entrenamiento efectivo y sencillo mediante el propio peso corporal. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

El artículo está diseñado para su uso en interiores.

Equipo deportivo de la clase H.

## Indicaciones de seguridad



### ¡Peligro de muerte!

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



### ¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.

- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. K).
- Entrene solamente sobre una superficie plana, horizontal y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 130 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Asegúrese de que el artículo se haya montado de forma correcta y siguiendo estas instrucciones de montaje. Un montaje que no se haya efectuado correctamente puede ocasionar lesiones y limitar la seguridad y el funcionamiento.
- Antes de cada entrenamiento, compruebe que las asas de la barra estén firmemente sujetas.
- ¡El artículo no es un juguete ni se debe usar para escalar! Asegúrese de que las personas, en especial niños, no se suban sobre el artículo.
- Compruebe con regularidad que todas las conexiones atornilladas estén firmemente apretadas.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.



### Precaución especial — ¡Peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del instrumento de entrenamiento y supervíselos en todo momento. Permítalos el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.
- Este artículo puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si se les supervisa o si han sido instruidos en el uso seguro del artículo y comprenden los peligros derivados.



### Peligro por desgaste

- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado ya no se debe usar hasta que se repare.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

## Montaje (Fig. B)

1. Coloque las patas (2) en el suelo y encaje los extremos de las barras paralelas (1) en las aberturas de las patas.
2. Meta un tornillo (3) a través de una arandela (4) en cada uno de los agujeros.
3. Apriete los tornillos con la llave hexagonal (5).
4. Repita este procedimiento con todos los tornillos.

## Indicaciones generales de entrenamiento

- Los siguientes ejercicios solo representan una selección. Encontrará más ejercicios en la literatura pertinente.
- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente adecuadamente antes de cada entrenamiento.
- No se ejercite cuando esté enfermo o se sienta indispuesto.
- A ser posible, deje que un fisioterapeuta experimentado le muestre la ejecución correcta de los ejercicios la primera vez.
- Realice los ejercicios solo si se siente bien y si puede ejecutar el ejercicio correctamente.
- Realice los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Los estiramientos pueden ser desagradables, pero nunca deben ser dolorosos.

**Estire cada lado de tres a cuatro veces de 30 a 40 segundos cada vez.**

## Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería repetir cada ejercicio de dos a tres veces.

### Músculos del cuello

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

### Brazos y hombros

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

**Importante: No se olvide de seguir respirando de forma calmada.**

## Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

### Fondos (Fig. C)

Musculatura utilizada: pecho y brazo (tríceps)

#### Posición inicial

1. Coloque las barras paralelas de forma que la distancia entre ellas sea un poco superior a la de la anchura de los hombros.
2. Tense los músculos de los hombros, del pecho y de los brazos.
3. Apóyese en las barras paralelas. Mantenga los brazos ligeramente flexionados.
4. Doble las rodillas para evitar que los pies estén en contacto con el suelo.

5. Tense los músculos del torso.
6. Flexione los brazos lentamente.

#### **Posición final**

7. Baje todo el cuerpo de forma controlada hasta que la mitad superior de los brazos esté horizontal respecto al suelo. Los codos deben apuntar hacia atrás.
8. Estire los brazos y levante de nuevo todo el cuerpo.
9. Repita este ejercicio de 6 a 10 veces.

**Importante: Asegúrese de que los antebrazos estén verticales respecto al suelo y de mantener la tensión corporal durante todo el desarrollo del ejercicio.**

#### **Elevación y estiramiento de piernas (Fig. D)**

Musculatura utilizada: abdomen

##### **Posición inicial**

1. Coloque las barras paralelas de forma que la distancia entre ellas sea la de la anchura de los hombros.
2. Colóquese entre las barras paralelas.
3. Tense los músculos de los hombros, del pecho y de los brazos.
4. Apóyese en las barras paralelas. Mantenga los brazos ligeramente flexionados.
5. Doble la articulación de la cadera para evitar que los pies estén en contacto con el suelo al estirar las piernas.
6. Tense los músculos abdominales.

##### **Posición final**

7. Eleve las piernas estiradas de forma controlada hasta que las rodillas hayan alcanzado la altura de la cadera.
8. Baje las piernas estiradas de forma controlada hasta que los pies estén a poca distancia del suelo.
9. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces.

**Importante: Asegúrese de que siempre haya tensión en la zona de los hombros.**

#### **Flexión de codos, elevada (Fig. E)**

Musculatura utilizada: pecho y brazo (tríceps)

##### **Posición inicial**

1. Coloque las barras paralelas de forma que la distancia entre ellas sea un poco superior a la de la anchura de los hombros.
2. Agarre las barras paralelas por los tubos curvados y retroceda un paso grande.
3. Tense los músculos del torso y mantenga el tronco y los muslos en línea recta.
4. Tense los músculos de los brazos y del pecho.
5. Flexione los brazos lentamente.

##### **Posición final**

6. Baje todo el cuerpo de forma controlada hasta que el pecho haya alcanzado la altura de las barras paralelas.
7. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
8. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces.

**Importante: Asegúrese de que los codos estén siempre ligeramente flexionados cuando se estiren los brazos.**

#### **Elevación y flexión de piernas (Fig. F)**

Musculatura utilizada: abdomen

##### **Posición inicial**

1. Coloque las barras paralelas de forma que la distancia entre ellas sea un poco superior a la de la anchura de los hombros.

2. Tense los músculos de los hombros, del pecho y de los brazos.

3. Apóyese en las barras paralelas. Mantenga los brazos ligeramente flexionados.
4. Doble las rodillas para evitar que los pies estén en contacto con el suelo.

5. Tense los músculos abdominales.

##### **Posición final**

6. Eleve las piernas flexionadas hasta que las rodillas hayan alcanzado la altura de la cadera.
7. Baje las piernas flexionadas de forma controlada hasta que los pies estén a poca distancia del suelo.
8. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces.

**Importante: Asegúrese de que siempre haya tensión en la zona de los hombros.**

#### **Estiramiento de cadera (Fig. G)**

Musculatura utilizada: parte inferior de la espalda, glúteos e isquiotibiales

##### **Posición inicial**

1. Coloque el artículo delante de usted en posición horizontal.
2. Túmbese delante del artículo y coloque los brazos lateralmente junto al cuerpo.
3. Coloque los pies con el talón sobre el artículo.
4. Tense los músculos del torso y de las piernas.

##### **Posición final**

5. Eleve la pelvis y estire la articulación de la cadera hasta formar una línea recta con el tronco y los muslos.
6. Baje de nuevo la pelvis de forma controlada y vuelva a la posición inicial.
7. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces.

#### **Remo con el propio peso corporal (Fig. H)**

Musculatura utilizada: parte superior de la espalda y brazo (bíceps)

##### **Posición inicial**

1. Coloque el artículo de forma que la distancia sea un poco superior a la de la anchura de los hombros.
2. Túmbese entre el artículo y agarre las barras desde abajo.
3. Tense los músculos del torso y forme una línea recta con el tronco y las piernas.
4. Tense los músculos de los brazos y la espalda.

##### **Posición final**

5. Flexione los brazos y levante el torso hacia arriba lo máximo posible.
6. Mueva los omóplatos hacia atrás durante el movimiento ascendente.
7. Baje de nuevo el tronco lentamente y de forma controlada.
8. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces.

**Importante: Asegúrese de mantener el tronco y las piernas en línea recta durante todo el transcurso del ejercicio.**

#### **Flexión lateral con aducción de piernas (Fig. I)**

Musculatura utilizada: oblicuos y aductores

##### **Posición inicial**

1. Colóquese a un lado del artículo.
2. Tense los músculos de los brazos, del torso y de las piernas y póngase en una posición de flexión lateral con el brazo estirado.
3. Coloque la pierna superior con el lado interior del pie sobre el artículo.

4. La pierna inferior toca el suelo con el pie.
5. Tense la musculatura de las piernas.

##### **Posición final**

6. Eleve la pierna inferior hasta que toque el artículo.
7. Baje de nuevo la pierna de forma controlada.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces y cambie de lado.

**Importante: Asegúrese de mantener el tronco y la pierna superior en línea recta durante todo el movimiento.**

#### **Estiramiento de tríceps (Fig. J)**

Musculatura utilizada: brazo (tríceps)

##### **Posición inicial**

1. Coloque el artículo delante de usted en posición horizontal.
2. Arrodílese frente al artículo y agárrelo con ambas manos, separadas con una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
3. Tense los músculos del torso y forme una línea recta con el tronco y las piernas.
4. Tense los músculos de los brazos y del pecho.

##### **Posición final**

5. Flexione los brazos y baje el tronco de forma controlada.
6. Vuelva a estirar los brazos y eleve el tronco.
7. Repita este ejercicio de 8 a 12 veces.

**Importante: Coloque una esterilla debajo de las rodillas para protegerlas. Asegúrese de mantener el tronco y las piernas en línea recta durante todo el transcurso del ejercicio.**

#### **Estiramiento**

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

##### **Músculos del cuello**

1. Colóquese en posición relajada.
2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.

Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

##### **Brazos y hombros**

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

##### **Músculos de las piernas**

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

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

## **Almacenamiento, limpieza**

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

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

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

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 383046\_2110 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

**ADVARSEL!** Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflevér alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

## Leveringsomfang (fig. A)

2 x dipstænger (1)  
4 x fod (2)  
12 x skrue (3)  
12 x spændeskive (4)  
1 x unbrakonøgle (5)  
1 x kort vejledning

## Tekniske data

Mål: ca. 65 x 78 x 47 cm (B x H x D)



Maksimal brugervægt: 130 kg



Totalvægt: 10 kg



Fremstillingsdato (måned/år):  
04/2022

## Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er et træningsapparat, der er fremstillet til enkel og effektiv træning med egen kropsvægt. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål.

Artiklen er beregnet til indendørs brug.

Træningsapparat i klasse H.

## Sikkerhedsanvisninger



### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.
- ⚠ **Fare for kvæstelser!**
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. K).

- Træn kun på et fladt, vandret og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 130 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Sørg for, at artiklen monteres sagligt korrekt og iht. denne monteringsvejledning. En ikke korrekt udført montering kan medføre kvæstelser, samt påvirke sikkerheden og funktionen.
- Kontroller før hver træning, at håndtagene sidder fast på stangen.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, ikke løfter sig op i artiklen.
- Kontroller regelmæssigt, at alle skrueforbindelser sidder fast!
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Kontroller artiklen for skader inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!

### ⚠ Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af træningsredskabet, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.
- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer.

### ⚠ Fare på grund af slitage

- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af skader må artiklen ikke anvendes, før den er blevet repareret.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadecomst.

## Montering (fig. B)

1. Stil fødderne (2) på gulvet, og stik enderne af de to dip bars (1) i føddernes åbninger.
2. Stik en skrue (3) igennem en spændeskive (4) og hvert af borehullerne.
3. Spænd skrueerne fast med unbrakonøglen (5).
4. Gentag denne fremgangsmåde med alle skrueerne.

## Generelle træningsanvisninger

- Nedenstående øvelser er kun et udvalg. Du finder yderligere øvelser i relevant faglitteratur.
- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning.
- Lad være med at træne, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Lad om muligt en erfaren fysioterapeut vise dig, hvordan øvelserne udføres korrekt, når du udfører dem første gang.
- Udfør ikke øvelserne længere, end du føler dig godt tilpas eller så længe du kan udføre øvelsen korrekt.

- Gennemfør alle øvelserne med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og ikke hurtigt.
- Strækøvelser kan føles ubehagelige, men må aldrig være smertefulde.

**Stræk hver side tre til fire gange à 30 til 40 sekunder.**

## Opvarmning

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

### Nakkemusklene

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

### Arme og skuldre

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

**Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

## Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

### Barrestøtte (fig. C)

Der arbejdes med: bryst- og armmusklerne (triceps)

#### Udgangsstilling

1. Placer de to dip bars, så de står lidt mere end en skulderbredde fra hinanden.
2. Spænd skulder-, bryst- og armmusklerne.
3. Støt dig på de to dip bars. Hold armene let bøjet imens.
4. Bøj i knæene, så fødderne mister kontakten med gulvet.
5. Spænd balle-musklerne.
6. Bøj langsomt armene.
7. Sænk hele kroppen op en kontrolleret måde, indtil overarmene er parallelle med gulvet. Albuerne peger bagud.
8. Stræk armene, og pres hele kroppen opad igen.
9. Gentag denne øvelse 6 til 10 gange.

**Vigtigt: Sørg for at holde underarmene lodret i forhold til gulvet i hele bevægelsesforløbet, og hold kropsspændingen.**

### Benløft med strakte ben (fig. D)

Der arbejdes med: mavemusklene

#### Udgangsstilling

1. Placer de to dip bars, så de står en skulderbredde fra hinanden.
2. Stil dig mellem de to dip bars.
3. Spænd skulder-, bryst- og armmusklerne.
4. Støt dig på de to dip bars. Hold armene let bøjet imens.
5. Bøj i hoften, så fødderne mister kontakten med gulvet, og hold benene strakt.
6. Spænd mavemusklene.
7. Løft de strakte ben på en kontrolleret måde, indtil knæene er i hoftehøjde.
8. Sænk de strakte ben på en kontrolleret måde, indtil fødderne er lige over gulvet.

9. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange.

**Vigtigt: Sørg altid for at holde spændingen i skulderpartiet.**

### Liggestøtte, forhøjet (fig. E)

Der arbejdes med: bryst- og armmusklerne (triceps)

#### Udgangstilling

1. Placer de to dip bars, så de står lidt mere end en skulderbredde fra hinanden.
2. Tag fat i de to dip bars foran rørbøjningerne, og træd et stort skridt tilbage.
3. Spænd ballemusklerne, og hold overkroppen og lårene i en lige linje.
4. Spænd arm- og brystmusklerne.
5. Bøj langsomt armene.

#### Slutstilling

6. Sænk hele kroppen op en kontrolleret måde, indtil brystet er på højde med de to dip bars.
7. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange.

**Vigtigt: Sørg altid for at holde albuerne let bøjet, når du strækker armene.**

### Benløft med bøjede ben (fig. F)

Der arbejdes med: mavemusklerne

#### Udgangstilling

1. Placer de to dip bars, så de står lidt mere end en skulderbredde fra hinanden.
2. Spænd skulder-, bryst- og armmusklerne.
3. Støt dig på de to dip bars. Hold armene let bøjet imens.
4. Bøj i knæene, så fødderne mister kontakten med gulvet.
5. Spænd mavemusklerne.

#### Slutstilling

6. Løft de bøjede ben, indtil knæene er i hofte-højde.
7. Sænk de bøjede ben på en kontrolleret måde, indtil fødderne er lige over gulvet.
8. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange.

**Vigtigt: Sørg altid for at holde spændingen i skulderpartiet.**

### Hoftestræk (fig. G)

Der arbejdes med: de nederste rygmuskler, sædemusklerne og baglårerne

#### Udgangstilling

1. Placer artiklen vandret foran dig.
2. Læg dig foran artiklen, og placer armen langs med siden af kroppen.
3. Placer fødderne med hælene på artiklen.
4. Spænd op i balde- og benmusklerne.

#### Slutstilling

5. Løft bækkenet, og stræk i hofteleddet, indtil overkroppen og lårene danner en ret linje.
6. Sænk bækkenet igen på en kontrolleret måde, og vend tilbage til udgangstillingen.
7. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange.

### Roning med egen kropsvægt (fig. H)

Der arbejdes med: de øverste rygmuskler og armmusklerne (biceps)

#### Udgangstilling

1. Placer artiklerne, så de står lidt mere end en skulderbredde fra hinanden.
2. Læg dig mellem artiklerne, og tag fat i dem nedefra.
3. Spænd ballemusklerne, og hold overkroppen og benene i en lige linje.
4. Spænd arm- og rygmusklerne.

### Slutstilling

5. Bøj armene, og løft overkroppen så langt op som muligt.
6. Træk skulderbladene bagud under den opadgående bevægelse.
7. Sænk overkroppen igen langsomt og kontrolleret.
8. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange.

**Vigtigt: Sørg for at holde overkroppen og benene i en lige linje i hele bevægelsesforløbet.**

### Sidestøtte med benadduktion (fig. I)

Der arbejdes med: de skrå mavemuskler og musklerne i inderlåret

#### Udgangstilling

1. Stil dig ved siden af artiklen.
2. Spænd arm-, balde- og benmusklerne, og gå i en sidestøttet stilling med strakt arm.
3. Placer det øverste ben med indersiden af foden på artiklen.
4. Det nederste ben rører ved gulvet med foden.
5. Spænd benmusklerne.

#### Slutstilling

6. Løft det nederste ben op, til det rører ved artiklen.
7. Sænk benet igen på en kontrolleret måde.
8. Gentag øvelsen 10 til 15 gange, og skift så side.

**Vigtigt: Sørg for at holde overkroppen og det øverste ben i en lige linje i hele bevægelsesforløbet.**

### Tricepsstræk (fig. J)

Der arbejdes med: armmusklerne (triceps)

#### Udgangstilling

1. Placer artiklen vandret foran dig.
2. Stil dig på knæ foran artiklen, og tag fat i den med begge hænder med en skulderbreddes afstand.
3. Spænd ballemusklerne, og hold overkroppen og benene i en lige linje.
4. Spænd arm- og brystmusklerne.

#### Slutstilling

5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde.
6. Stræk armene igen, og løft overkroppen.
7. Gentag denne øvelse 8 til 12 gange.

**Vigtigt: Læg et tæppe under knæene for at skåne dem. Sørg for at holde overkroppen og benene i en lige linje i hele bevægelsesforløbet.**

### Udstrækning

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

#### Nakkemusklerne

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

#### Arme og skuldre

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

### Benmusklerne

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

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

### Opbevaring, rengøring

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

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

**VIGTIGT!** Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.



Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) e inserire il codice articolo (IAN) 383046\_2110 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete.

**AVVISO!** Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

## Contenuto della fornitura (fig. A)

- 2 x parallele (1)
- 4 x piedino (2)
- 12 x vite (3)
- 12 x rondella (4)
- 1 x chiave a brugola esagonale (5)
- 1 x brevi istruzioni

## Dati tecnici

Misure: ca. 65 x 78 x 47 cm (L x A x P)



Peso massimo dell'utente: 130 kg



Peso totale: 10 kg



Data di produzione (mese/anno):  
04/2022

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come dispositivo di allenamento per consentire un allenamento semplice ed efficace usando il proprio peso corporeo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico o commerciale. L'articolo è destinato esclusivamente ad ambienti interni.

Dispositivo di allenamento di classe H

## Indicazioni di sicurezza



### Pericolo di morte!

- Non lasciare mai il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.



### Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. K).
- Allenarsi solo su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 130 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Assicurarsi che l'articolo venga montato correttamente e in conformità alle presenti istruzioni di montaggio. Il montaggio non conforme può essere causa di lesioni e compromettere la sicurezza e la funzionalità dell'articolo.
- Prima di ogni allenamento verificare che l'impugnatura sia salda sulla barra.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, non usino l'articolo per sollevarsi.
- Controllare regolarmente che tutte le avvitature siano salde.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.



### Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.
- Questo articolo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e conoscenze solo sotto sorveglianza, oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.



### Rischi dovuti all'usura

- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo finché non avverrà la riparazione.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

## Montaggio (fig. B)

- Posizionare i piedini (2) sul pavimento e inserire le estremità delle barre (1) sulle aperture dei piedini.
- Inserire una vite (3) in ognuno dei fori mediante una rondella (4).

- Serrare quindi la vite con la chiave a brugola esagonale (5).
- Ripetere questo procedimento con tutte le viti.

## Avvertenze generali per l'allenamento

- I seguenti esercizi rappresentano solo un esempio. Altri esercizi sono reperibili nella letteratura esistente.
- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento.
- Non allenarsi se si è stanchi o non ci si sente bene.
- Se possibile, prima di cominciare chiedere a un fisioterapista esperto una dimostrazione della corretta esecuzione degli esercizi.
- Eseguire gli esercizi solo fino a quando ci si sente bene o fino a quando si è in grado di eseguirli correttamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.
- Gli esercizi di allungamento possono causare sensazioni fastidiose, ma non devono mai essere dolorosi.

**Allungarsi da ciascun lato tre o quattro volte, per 30-40 secondi.**

## Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente due o tre volte.

### Muscolatura del collo

- Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento quattro o cinque volte.
- Eseguire delle rotazioni complete e lente della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### Braccia e spalle

- Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
- Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
- Sollevarle le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
- Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

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

## Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

### Dip alle parallele (fig. C)

Muscolatura sollecitata: torace e braccia (tricipiti)

#### Posizione di partenza

- Posizionare le barre parallele in modo tale che siano a una distanza lievemente maggiore della distanza tra le spalle.
- Tendere spalle, pettorali e muscoli delle braccia.
- Sostenersi sulle barre parallele. Tenere le braccia leggermente piegate.



4. Piegarle le ginocchia in modo che i piedi non siano più a contatto con il pavimento.

5. Contrarre la muscolatura del torso.

6. Piegarle lentamente le braccia.

#### **Posizione finale**

7. Abbassare tutto il corpo in modo controllato, finché la parte superiore del braccio non è in posizione orizzontale rispetto al pavimento. I gomiti sono rivolti all'indietro.

8. Distendere le braccia e spingere nuovamente il corpo verso l'alto.

9. Ripetere questo esercizio per 6-10 volte.

**Importante: assicurarsi che gli avambracci, durante l'intera sequenza dei movimenti, si trovino in posizione verticale rispetto al pavimento e sorreggano la tensione del corpo.**

#### **Sollevarle le gambe, distendere le gambe (fig. D)**

Muscolatura sollecitata: addome

##### **Posizione di partenza**

1. Posizionare le barre parallele in modo tale che siano alla stessa distanza delle spalle.

2. Posizionarsi in piedi tra le barre.

3. Tendere spalle, pettorali e muscoli delle braccia.

4. Sostenersi sulle barre parallele. Tenere le braccia leggermente piegate.

5. Piegarle le anche in modo tale che i piedi e le gambe distese perdano il contatto con il pavimento.

6. Contrarre i muscoli addominali.

##### **Posizione finale**

7. Sollevare le gambe distese in maniera controllata finché le ginocchia non raggiungono l'altezza delle anche.

8. Abbassare le gambe distese in maniera controllata finché i piedi non arrivano quasi a toccare il pavimento.

9. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte.

**Importante: assicurarsi che la muscolatura della cintura scapolare sia sempre in tensione.**

#### **Flessione sulle braccia, in piedi (fig. E)**

Muscolatura sollecitata: torace e braccia (tricipiti)

##### **Posizione di partenza**

1. Posizionare le barre parallele in modo tale che siano a una distanza lievemente maggiore della distanza tra le spalle.

2. Afferrare le barre parallele prima della curvatura e compiere un passo lungo all'indietro.

3. Tendere i muscoli del tronco e mantenere il busto in linea retta con le gambe.

4. Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali.

5. Piegarle lentamente le braccia.

##### **Posizione finale**

6. Abbassare tutto il corpo in modo controllato finché non si raggiunge l'altezza delle barre con il torace.

7. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.

8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte.

**Importante: assicurarsi che i gomiti, con le braccia distese, siano sempre leggermente piegati.**

#### **Sollevarle le gambe, piegarle le gambe (fig. F)**

Muscolatura sollecitata: addome

#### **Posizione di partenza**

1. Posizionare le barre parallele in modo tale che siano a una distanza lievemente maggiore della distanza tra le spalle.

2. Tendere spalle, pettorali e muscoli delle braccia.

3. Sostenersi sulle barre parallele. Tenere le braccia leggermente piegate.

4. Piegarle le ginocchia in modo che i piedi non siano più a contatto con il pavimento.

5. Contrarre i muscoli addominali.

##### **Posizione finale**

6. Sollevare le gambe piegate finché le ginocchia non raggiungono l'altezza delle anche.

7. Abbassare le gambe piegate in maniera controllata finché i piedi non arrivano quasi a toccare il pavimento.

8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte.

**Importante: assicurarsi che la muscolatura della cintura scapolare sia sempre in tensione.**

#### **Distensione delle anche (fig. G)**

Muscolatura sollecitata: parte inferiore della schiena, glutei e parte posteriore della coscia

##### **Posizione di partenza**

1. Posizionare l'articolo in posizione orizzontale davanti a sé.

2. Distendersi davanti all'articolo e disporre le braccia ai lati del corpo.

3. Posizionare i piedi con i talloni sull'articolo.

4. Tendere i muscoli di torso e gambe.

##### **Posizione finale**

5. Sollevare il bacino e distendere le anche fino a quando il torso non è in linea retta con le cosce.

6. Abbassare nuovamente il bacino in modo controllato e tornare alla posizione di partenza.

7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte.

#### **Vogare con il peso del corpo (fig. H)**

Muscolatura sollecitata: parte superiore della schiena e braccia (bicipiti)

##### **Posizione di partenza**

1. Posizionare gli articoli in modo tale che siano a una distanza lievemente maggiore della distanza tra le spalle.

2. Distendersi a terra tra gli articoli e afferrarli dal basso.

3. Sollevare i muscoli del tronco e formare una linea retta con il tronco e le gambe.

4. Contrarre i muscoli delle braccia e della schiena.

##### **Posizione finale**

5. Piegarle le braccia e sollevare il busto il più possibile verso l'alto.

6. Tirare indietro le scapole durante il movimento indietro.

7. Abbassare di nuovo il busto lentamente e in maniera controllata.

8. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte.

**Importante: assicurarsi che, durante l'intera sequenza dei movimenti, il tronco si trovi in linea retta con le gambe.**

#### **Flessioni laterali con adduzione delle gambe (fig. I)**

Muscolatura sollecitata: addominali laterali e interno coscia

##### **Posizione di partenza**

1. Posizionarsi lateralmente rispetto all'articolo.

2. Tendere i muscoli di braccia, torso e gambe e raggiungere una posizione in flessione laterale con il braccio disteso.

3. Posizionare la gamba in alto con l'interno del piede sull'articolo.

4. La gamba in basso poggia sul pavimento con il piede.

5. Contrarre i muscoli delle gambe.

##### **Posizione finale**

6. Sollevare la gamba in basso finché non tocca l'articolo.

7. Abbassare nuovamente la gamba in modo controllato.

8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte, quindi cambiare lato.

**Importante: assicurarsi che, durante l'intera successione dei movimenti, il tronco si trovi in linea retta con la gamba in alto.**

#### **Allungamento dei tricipiti (fig. J)**

Muscolatura sollecitata: braccia (tricipiti)

##### **Posizione di partenza**

1. Posizionare l'articolo in posizione orizzontale davanti a sé.

2. Posizionarsi in ginocchio davanti all'articolo e afferrarlo con entrambe le mani, a una distanza pari a quella delle spalle.

3. Sollevare i muscoli del tronco e formare una linea retta con il tronco e le gambe.

4. Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali.

##### **Posizione finale**

5. Piegarle le braccia e abbassare il busto in modo controllato.

6. Stendere di nuovo le braccia e sollevare il busto.

7. Ripetere questo esercizio per 8-12 volte.

**Importante: per facilitare la posizione, stendere un tappeto sotto le ginocchia. Assicurarsi che, durante l'intera successione dei movimenti, il tronco si trovi in linea retta con le gambe.**

#### **Stretching**

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

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

##### **Muscolatura del collo**

1. In piedi, in posizione rilassata.

2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

##### **Braccia e spalle**

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.

2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.

3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.

4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

##### **Muscolatura delle gambe**

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.

2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.

3. Dopo un po', cambiare piede.

**Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

## **Conservazione, pulizia**

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

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

**IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), és a cikkszám (IAN) 383046\_2110 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti. **FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

## Csomag tartalma (A ábra)

- 2 x edzőkeret (1)
- 4 x talp (2)
- 12 x csavar (3)
- 12 x alátét (4)
- 1 x belső hatlapú kulcs (5)
- 1 x rövid útmutató

## Műszaki adatok

Méret: kb. 65 x 78 x 47 cm (SZÉ x MA x MÉ)



Felhasználó maximális súlya: 130 kg



Össztömeg: 10 kg



Gyártási dátum (hónap/év):  
04/2022

## Rendeltetészerű használat

A termék a saját testsúllyal végezhető egyszerű, hatékony edzéshez kifejlesztett edzőeszköz. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A termék beltéri használatra készült. H osztályú edzőeszköz.

## Biztonsági utasítások



### Életveszély!

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



### Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.

- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (K ábra).
- Sík, vízszintes, csúszásmentes aljzaton edzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- A termék maximum 130 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Ügyeljen arra, hogy a terméket szakszerűen, a szerelési útmutató utasításainak megfelelően szerelje össze. A nem megfelelő összeszerelés sérülést, balesetet okozhat, és a termék biztonságát és használhatóságát is hátrányosan befolyásolhatja.
- Minden edzés előtt ellenőrizze a rúdon a markolatok szilárdságát.
- A termék nem mászóalkalmatosság és nem játékszer! Gondoskodjon róla, hogy a terméken senki se húzódzkodjon fel, különösen a gyerekek ne.
- Rendszeresen ellenőrizze valamennyi csavar megfelelő szorosságát!
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!

## ⚠ Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Mondja el az edzőszer helyes használatának módját, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék játékszernek nem alkalmas.
- A terméket csak akkor használhatják gyerekek (14 éves kortól) és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel.

## ⚠ Elhasználódásból adódó veszélyek

- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket nem szabad használni, amíg helyre nem hozzák.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem szakszerű tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

## Összeszerelés (B ábra)

- Helyezze a talpakat (2) a padlóra, a toldzkodó rudak (1) végeit pedig illessze bele a talpak nyílásaiiba.
- Helyezzen be egy-egy csavart (3) alátéttel (4) mindegyik furatba.
- Húzza meg a belső hatlapú kulccsal (5) a csavarokat.
- A műveletet ismételje meg mindegyik csavarral.

## Általános tanácsok az edzéshez

- A következő gyakorlatok csak példák. A vonatkozó szakirodalomban további gyakorlatok találhatók.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt jól melegítsen be.
- Hagyja ki az edzést, ha beteg vagy nem érzi jól magát.
- A gyakorlatok helyes kivitelezését első alkalommal lehetőleg tapasztalt gyógytornász mutassa meg.
- Legfeljebb addig végezze a gyakorlatokat, amíg jól érzi magát, illetve amíg a gyakorlatokat pontosan el tudja végezni.
- A gyakorlatokat egyenletes ütemben végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- A nyújtógyakorlatok során felléphet kellemetlen érzés, de soha nem szabad fájdalmat okozniuk.

**Mindegyik oldalra három-négy nyújtást végezzen, egyenként 30–40 másodpercig.**

## Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat kétszer-háromszor ismételje.

## Nyakizmok

- Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismételje meg ezt a mozdulatot négyszer-öt-ször.
- Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

## Karok és vállak

- Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben a felsőtestével előrehajol, akkor minden izmát optimálisan melegíti be.
- Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
- Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
- Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

## Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

## Tolódzkodás (C ábra)

Igénybe vett izomzat: mell és kar (tricepsz)

### Alaphelyzet

- Helyezze el a toldzkodó rudakat vállszélességnél valamivel nagyobb távolságra.
- Feszítse meg a váll-, mell- és karizmokat.
- Támaszkodjon a toldzkodó rúdra. A karok legyenek enyhén behajlítva.
- Emelje meg a térdét, hogy a talpa már ne érjen a talajra.
- Feszítse meg a törzsizmokat.
- Lassan hajlítsa be a karjait.

### Véghelyzet

- Egész testét lassan engedje lefelé, hogy a felkar párhuzamos legyen a talajjal. A könyök hátrafelé néz.

8. Nyomja fel magát a karjaival újra a magasba.
9. 6–10 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

**Fontos: figyeljen rá, hogy az alkar a mozgás során végig a talajra merőleges legyen, a test pedig végig feszes.**

### Lábemelés, lábnyújtás (D ábra)

Igénybe vett izomzat: has

#### Alaphelyzet

1. Helyezze a tolódzkodó rudakat egymástól vállszélességű távolságra.
2. Álljon a tolódzkodó rudak közé.
3. Feszítse meg a váll-, mell- és karizmokat.
4. Támaszkodjon a tolódzkodó rúdra. A karok legyenek enyhén behajlítva.
5. Csípőnél emelje meg a lábait annyira, hogy ki-nyújtott lábbal a talpa emelkedjen a padlóról.
6. Feszítse meg a hasizmait.

#### Véghelyzet

7. Lassan emelje a nyújtott lábakat, amíg a térd csípőmagasságba nem ér.
8. Lassan engedje le a nyújtott lábakat, hogy a talp még éppen ne érjen le a talajra.
9. 8–12 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

**Fontos: figyeljen arra, hogy a vállöv végig feszes maradjon.**

### Fekvőtámasz, megemelve (E ábra)

Igénybe vett izomzat: mell és kar (tricepsz)

#### Alaphelyzet

1. Helyezze a tolódzkodó rudakat egymástól vállszélességnél valamivel szélesebb távolságra.
2. Fogja meg a tolódzkodó rudakat a hajlat előtt, és lépjen hátra egy nagy lépést.
3. Feszítse meg a törzsizmokat, a felső test és a combok legyenek egy vonalban.
4. Feszítse meg a kar- és mellizmokat.
5. Lassan hajlítsa be a karjait.

#### Véghelyzet

6. Egész testét lassan engedje le, amíg a mell a tolódzkodó rúd magasságába nem ér.
7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. 10–15 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy nyújtott karnál a könyök mindig kissé hajlítot maradjon.**

### Lábemelés, térdhajlítás (F ábra)

Igénybe vett izomzat: has

#### Alaphelyzet

1. Helyezze a tolódzkodó rudakat egymástól vállszélességnél valamivel szélesebb távolságra.
2. Feszítse meg a váll-, mell- és karizmokat.
3. Támaszkodjon a tolódzkodó rúdra. A karok legyenek enyhén behajlítva.
4. Emelje meg a térdét, hogy a talpa már ne érjen a talajra.
5. Feszítse meg a hasizmait.

#### Véghelyzet

6. Emelje a behajlított lábakat addig, amíg a térd csípőmagasságba nem ér.
7. Lassan engedje le a behajlított lábakat, hogy a talp még éppen ne érjen le a talajra.
8. 10–15 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

**Fontos: figyeljen arra, hogy a vállöv végig feszes maradjon.**

### Csípőnyújtás (G ábra)

Igénybe vett izomzat: derék, fenék és hátsó combizmok

#### Alaphelyzet

1. Helyezze a terméket párhuzamosan maga elé.
2. Feküdjön a termék elé, karok oldalt a test mellett.
3. A lábfejet sarokkal helyezze a termékre.
4. Feszítse meg a kar-, törzs- és lábizmokat.

#### Véghelyzet

5. Emelje meg a medencéjét és nyomja fel a csípőjét annyira, hogy a felsőtesttel és a combbal egy egyenest alkosson.
6. Lassan engedje le újra a medencéjét, és menjen a kiinduló helyzetbe.
7. 10–15 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

### Evezés saját testsúllyal (H ábra)

Igénybe vett izomzat: hát felső része és kar (bicepsz)

#### Alaphelyzet

1. Helyezze a terméket vállszélességnél valamivel szélesebb távolságra.
2. Feküdjön a termékek közé, és alulról markolja meg őket.
3. Feszítse meg a törzsizmokat, hogy a felsőtest a lábakkal egy egyenest alkosson.
4. Feszítse meg a kar- és törzsizmaikat.

#### Véghelyzet

5. Hajlítsa be a karokat, és húzza felfelé a felsőtestet, ameddig csak lehet.
6. A felfelé mozgás közben húzza hátra a lapockákat.
7. A felsőtestet lassan és irányított módon engedje le.
8. 8–12 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy mozgás közben a felsőtest és a láb végig egy vonalban legyen.**

### Oldaltámasz lábfelhúzással (I ábra)

Igénybe vett izomzat: oldalsó hasizmok és comb belső oldala

#### Alaphelyzet

1. Álljon oldalról a termék mellé.
2. Feszítse meg a kar-, törzs- és lábizmokat, és menjen le oldalra, nyújtott karral kitémasztott pozícióba.
3. A felső lábat a talp belső felével helyezze a termékre.
4. Az alsó láb talppal a talajon.
5. Feszítse meg a lábizmokat.

#### Véghelyzet

6. Emelje fel az alsó lábat, és érintse meg vele a terméket.
7. Lassan engedje le újra a lábát.
8. 10–15 ismétlést végezzen a gyakorlatból, utána jön a másik oldal.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy mozgás közben a felsőtest és a felső láb végig egy vonalban maradjon.**

### Tricepsz nyújtása (J ábra)

Igénybe vett izomzat: kar (tricepsz)

#### Alaphelyzet

1. Helyezze a terméket párhuzamosan maga elé.
2. Térdeljen a termék elé, és markolja meg mindkét kezével vállszélességben.
3. Feszítse meg a törzsizmokat, hogy a felsőtest a lábakkal egy egyenest alkosson.
4. Feszítse meg a kar- és mellizmokat.

### Véghelyzet

5. Hajlítsa be a karját, és eressze le ismét lassan a felsőtestét.
6. Nyújtsa ki ismét a karját, és emelje meg a felsőtestét.
7. 8–12 ismétlést végezzen a gyakorlatból.

**Fontos: kímélje a térdét, helyezzen alá párnát. Ügyeljen arra, hogy mozgás közben a felsőtest és a láb végig egy vonalban maradjon.**

### Nyújtás

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

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

### Nyakizmok

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

### Karok és vállak

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

### Lábizmok

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

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

### Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra.

**FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com) in z vnosom številke izdelka (IAN) 383046\_2110 si lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo. **OPOZORILO!** Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

## Obseg dobave (slika A)

- 2 x drogovi za dipse (1)
- 4 x noga (2)
- 12 x vijak (3)
- 12 x podložka (4)
- 1 x notranji šestkotni ključ (5)
- 1 x kratka navodila

## Tehnični podatki

Mere: pribl. 65 x 78 x 47 cm (Š x V x G)



Največja teža uporabnika: 130 kg



Skupna teža: 10 kg



Datum izdelave (mesec/leto):  
04/2022

## Predvidena uporaba

Izdelek je bil razvit kot vadbeno napravo za učinkovito in preprosto vadbo z lastno telesno težo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in poslovne namene.

Izdelek je namenjen za uporabo v notranjih prostorih.

Vadbeno napravo razreda H

## Varnostni napotki



### Smrtno nevarno!

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



### Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo in napotke za vadbo vedno shranjujte na doseg roka.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbene prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika K).

- Vadite le na gladki, vodoravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Ta izdelek je primeren za osebe s telesno težo do 130 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Prepričajte se, da je izdelek montiran ustrezno in v skladu s tem navodilom za sestavljanje. Nepravilno izvedena montaža lahko privede do telesnih poškodb ter okrnj varnost in funkcijo.
- Pred vsako vadbo preverite, ali so ročaji trdno nameščeni na drog.
- Izdelek ni pripomoček za plezanje ali igrača! Poskrbite, da se osebe, zlasti otroci, ne vzpenjajo na izdelek.
- Redno preverjajte trdnost vseh vijaknih spojev!
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan. Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju!



### Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Otrok ne puščajte brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega vadbene pripomočka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogoča telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.
- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom odrasle osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka in razumejo morebitne nevarnosti.



### Nevarnosti zaradi obrabe

- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati, dokler ga ne popravite.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in nepravilna uporaba izdelka lahko povzroči predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

## Sestavljanje (slika B)

- Noge (2) postavite na tla in nataknite konce bradelj za vadbo (1) na odprtine nog.
- V luknje vstavite po en vijak (3) skozi podložko (4).
- Vijake zategnite z notranjim šestkotnim ključem (5).
- Ta postopek ponovite z vsemi vijaki.

## Splošni napotki za vadbo

- Naslednje vaje predstavljajo le izbor. Nadaljnje vaje najdete v zadevni strokovni literaturi.
- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se dobro ogrejte.
- Ne vadite, če ste bolni ali se ne počutite dobro.
- Če imate možnost, naj vam izkušen fizioterapevt prvič pokaže pravilno izvajanje vaj.

- Vaje izvajajte le, dokler se dobro počutite oz. dokler lahko vajo izvajate pravilno.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Raztezanje je lahko neprijetno, nikoli pa ne sme biti boleče.

**Raztezajte vsako stran trikrat do štirikrat po 30 do 40 sekund.**

## Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo morate ponoviti dvakrat do trikrat.

### Vratne mišice

- Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite štiri- do petkrat.
- Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

### Roke in ramena

- Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če se pri tem nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
- Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
- Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
- Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

**Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!**

## Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

### Vzpora na bradlji (slika C)

Ciljne mišice: Prsi in roke (tricepsi)

#### Začetni položaj

- Bradlji za vadbo postavite nekoliko bolj narazen od širine ramen.
- Napnite mišice ramen, prsne mišice in mišice rok.
- Oprite se na bradlji za vadbo. Pri tem imejte roki vedno rahlo pokrčeni.
- Koleni nekoliko pokrčite, da z nogami nimate več stika s tlemi.
- Napnite mišice trupa.
- Počasi upognite roki.

#### Končni položaj

- Nadzorovano spustite celo telo toliko, da sta nadlakti vzporedni s tlemi. Komolca naj bosta usmerjena nazaj.
- Roki iztegnite in celo telo potisnite spet navzgor.
- To vajo ponovite od 6- do 10-krat.

**Pomembno: Podlakti naj bosta med vajo pravokotni na tla, telo naj bo napeto.**

### Dvig nog, izteg nog (slika D)

Ciljne mišice: Trebuh

#### Začetni položaj

- Bradlji za vadbo postavite v širino ramen.
- Postavite se med bradlji za vadbo.
- Napnite mišice ramen, prsne mišice in mišice rok.
- Oprite se na bradlji za vadbo. Pri tem imejte roki vedno rahlo pokrčeni.
- Upognite medenico tako, da dvignete iztegnjeni nogi.
- Napnite trebušne mišice.



### **Končni položaj**

7. Nadzorovano dvignite iztegnjeni nogi toliko, da sta kolena v višini medenice.
8. Nadzorovano spustite iztegnjeni nogi toliko, da sta stopali malo nad tlemi.
9. To vajo ponovite od 8- do 12-krat.

**Pomembno: Pazite, da so ramenske mišice vedno napete.**

### **Skleca, visoka (slika E)**

Ciljne mišice: Prsi in roke (tricepsi)

#### **Začetni položaj**

1. Bradlji za vadbo postavite nekoliko bolj naražen od širine ramen.
2. Bradlji za vadbo primite pred upogibom cevi in stopite velik korak nazaj.
3. Napnite mišice trupa, zgornji del telesa in stegna pa ohranite v ravni liniji.
4. Napnite mišice rok in prsne mišice.
5. Počasi upognite roki.

#### **Končni položaj**

6. Nadzorovano spustite celo telo, dokler s prsmi ne dosežete višine bradelj za vadbo.
7. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
8. To vajo ponovite od 10- do 15-krat.

**Pomembno: Pazite, da ostaneta komolca nekoliko pokrčena, ko iztegnete roki.**

### **Dvig nog, upogib nog (slika F)**

Ciljne mišice: Trebuh

#### **Začetni položaj**

1. Bradlji za vadbo postavite nekoliko bolj naražen od širine ramen.
2. Napnite mišice ramen, prsne mišice in mišice rok.
3. Oprite se na bradlji za vadbo. Pri tem imejte roki vedno rahlo pokrčeni.
4. Kolena nekoliko pokrčite, da z nogami nimate več stika s tlemi.
5. Napnite trebušne mišice.

#### **Končni položaj**

6. Pokrčeni nogi dvignite toliko, da sta kolena v višini medenice.
7. Nadzorovano spustite pokrčeni nogi toliko, da sta stopali malo nad tlemi.
8. To vajo ponovite od 10- do 15-krat.

**Pomembno: Pazite, da so ramenske mišice vedno napete.**

### **Dvig kolkov (slika G)**

Ciljne mišice: Spodnje hrbtne mišice, zadnjica in zadnji del stegen

#### **Začetni položaj**

1. Izdelek postavite vodoravno predse.
2. Ulezite se pred izdelek in položite roki ob telo.
3. Nogi položite s petama na izdelek.
4. Napnite mišice trupa in nog.

#### **Končni položaj**

5. Dvignite medenico in iztegnite kolčni sklep, tako da z zgornjim delom telesa in stegni tvorite ravno linijo.
6. Nadzorovano spustite medenico in se vrnite v začetni položaj.
7. To vajo ponovite od 10- do 15-krat.

### **Veslanje z lastno telesno težo (slika H)**

Ciljne mišice: Zgornje hrbtne mišice in roki (bicepsa)

#### **Začetni položaj**

1. Izdelek postavite nekoliko bolj naražen od širine ramen.
2. Ulezite se med izdelek in ga primite od spodaj.

3. Napnite mišice trupa, z zgornjim delom telesa in nogama pa naredite ravno linijo.

4. Napnite mišice na rokah in hrbtne mišice.

#### **Končni položaj**

5. Pokrčite roki in povlecite zgornji del telesa navzgor, kolikor je mogoče.
6. Med premikanjem navzgor povlecite lopatici nazaj.
7. Zgornji del telesa počasi in nadzorovano spustite nazaj na tla.
8. To vajo ponovite od 8- do 12-krat.

**Pomembno: Pazite, da so med potekom vaje zgornji del telesa in noge v ravni liniji.**

### **Stranska vzpora z odmikom noge (slika I)**

Ciljne mišice: Stranske trebušne mišice in notranja stran stegen

#### **Začetni položaj**

1. Postavite se bočno na izdelek.
2. Napnite mišice rok, trupa in nog in se postavite v položaj stranske vzpore z iztegnjeno nogo.
3. Zgornjo nogo postavite z notranjo stranjo stopala na izdelek.
4. Stopalo spodnje noge naj se dotika tal.
5. Napnite mišice nog.

#### **Končni položaj**

6. Dvignite spodnjo nogo toliko, da se dotaknete izdelka.
7. Nogo nadzorovano spustite v začetni položaj.
8. To vajo ponovite od 10- do 15-krat in nato zamenjajte stran.

**Pomembno: Pazite, da sta med potekom vaje zgornji del telesa in zgornja noga v ravni liniji.**

### **Izteg tricepsa (slika J)**

Ciljne mišice: Roke (tricepsi)

#### **Začetni položaj**

1. Izdelek postavite vodoravno predse.
  2. Poklekните pred izdelek in ga primite v širini ramen z obema rokama.
  3. Napnite mišice trupa, z zgornjim delom telesa in nogama pa naredite ravno linijo.
  4. Napnite mišice rok in prsne mišice.
5. Pokrčite roki in nadzorovano spustite telo.
  6. Roki iztegnite in zgornji del telesa dvignite navzgor.
  7. To vajo ponovite od 8- do 12-krat.

**Pomembno: Za zaščito pod kolena položite blazino. Pazite, da so med potekom vaje zgornji del telesa in nogi v ravni liniji.**

## **Raztezanje**

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani za 15–30 sekund.

### **Vratne mišice**

1. Stojte sproščeno.
  2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
- S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

### **Roke in ramena**

1. Stojte vzravnavno, kolena naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da leži desna dlan med lopaticama.

3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.

4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

### **Mišice nog**

1. Stojte vzravnavno in dvignite eno stopalo s tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čež nekaj časa zamenjajte stopalo.

**Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.**

## **Shranjevanje, čiščenje**

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje.

**POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.







**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



04/2022

Delta-Sport-Nr.: DS-11001

02.23.2022 / PM.2:00

IAN 383046\_2110

