



GYM IN THE BOX

(DE) (AT) (CH)

GYM IN THE BOX

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

GYM IN THE BOX

Istruzioni d'uso

(FR) (CH)

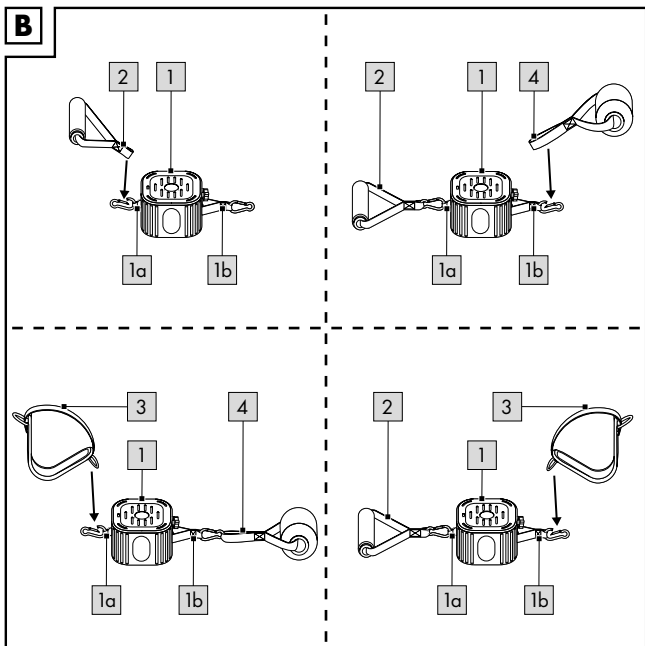
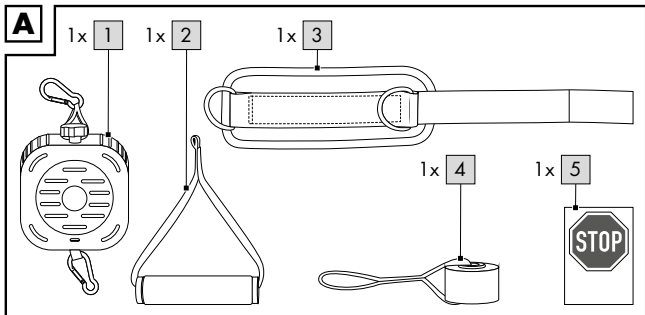
APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT PORTABLE

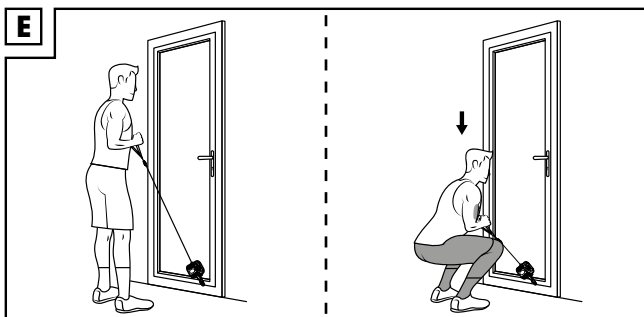
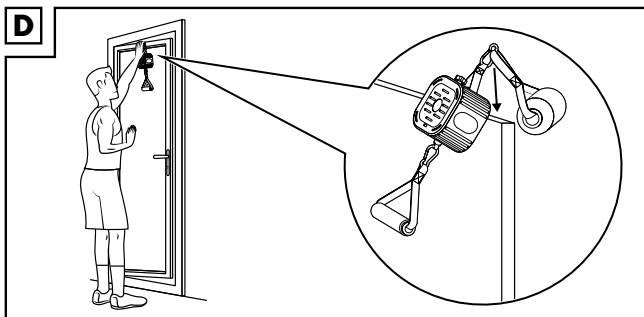
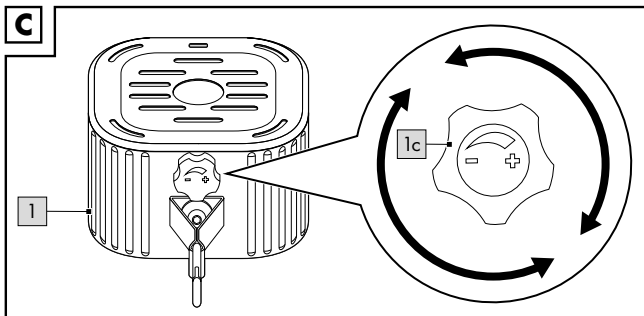
Notice d'utilisation

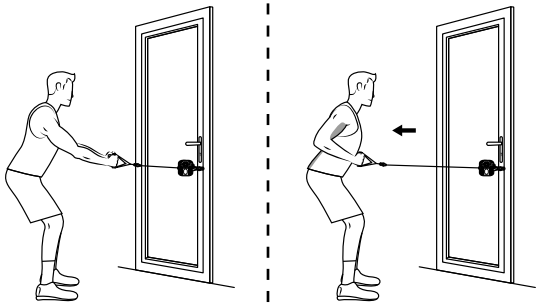
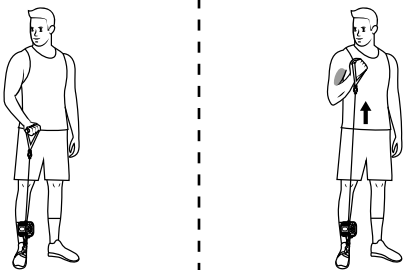
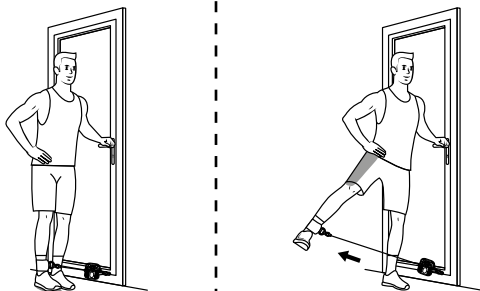
IAN 466999_2404

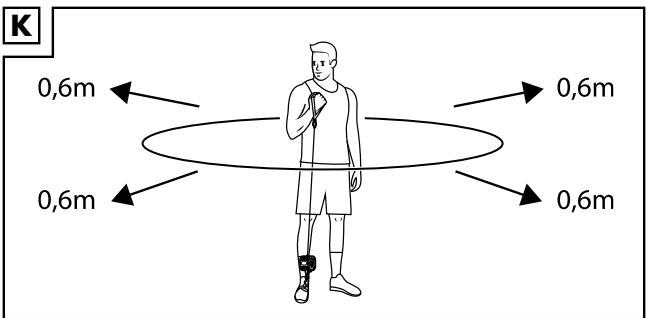
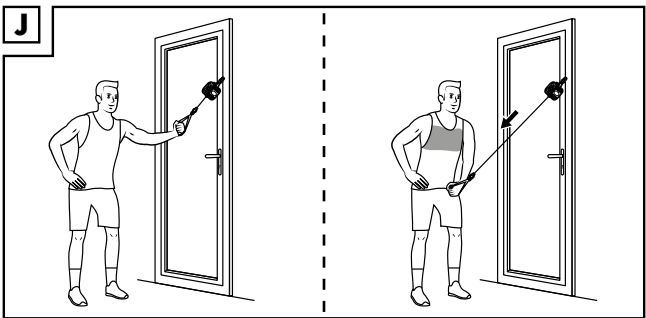
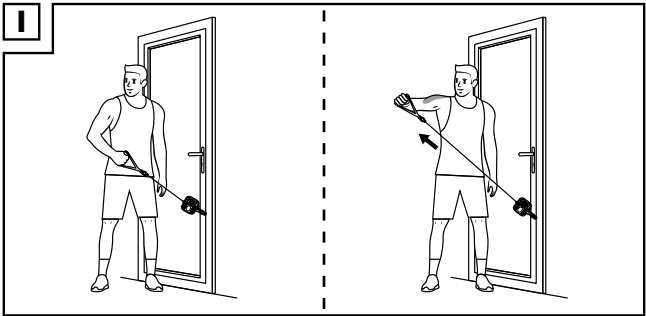
(DE) (AT) (CH)

(FR) (IT)





F**G****H**



DE **AT** **CH**

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	9
Lebensgefahr!	9
Verletzungsgefahr!	9
Gefahren durch Verschleiß!	11
Vorsicht vor Sachschäden!	11
Aufbauhinweise	11
Montage/Verwendung	12
Allgemeine Trainingshinweise	12
Aufwärmen	13
Übungsvorschläge	14
Dehnen	17
Lagerung, Reinigung	18
Hinweise zur Entsorgung	19
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	19

FR **CH**

Contenu de l'emballage	21
Données techniques	21
Utilisation prévue	21
Consignes de sécurité	22
Danger de mort !	22
Risque de blessure !	22
Dangers liés à l'usure !	23
Attention aux dommages matériels !	24
Instructions de montage	24
Montage/Utilisation	24
Consignes générales d'entraînement	25
Échauffement	26
Suggestions d'exercices	27
Étirement	30
Stockage, nettoyage	30
Mise au rebut	31
Indications concernant la garantie et le service après-vente	31



Contenuto della confezione	33
Dati tecnici	33
Uso previsto	33
Avvertenze di sicurezza	34
Pericolo di morte!	34
Pericolo di lesioni!	34
Pericoli dovuti all'usura!	35
Attenzione ai danni materiali!	36
Istruzioni di montaggio	36
Montaggio/Utilizzo	36
Indicazioni generali per l'allenamento	37
Riscaldamento	38
Proposte di esercizi	39
Allungare	42
Conservazione, pulizia	43
Smaltimento	43
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	44

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

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

Technische Daten

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

Größtmögliche Strecklänge: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

08/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr!

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

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



Gefahren durch Verschleiß!

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



Vorsicht vor Sachschäden!

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

Aufbauhinweise

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



Achtung! Verletzungsgefahr!

Schließen Sie die Tür immer ab!

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

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

Montage/Verwendung (Abb. B - D)

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

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Cable Squat (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Beine, Gesäß

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

Ablauf

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

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

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

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

Standing Row (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Bizeps

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

Ablauf

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

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

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

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

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

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

Standing Biceps Curl (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

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

Ablauf

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

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

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

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

4. Begeben Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück.

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

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

Cable Side Kick (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel, Abduktoren und Gesäß

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

Ablauf

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

Hinweis: Der Kabelzug sollte leicht gespannt sein.

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

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

Side Raises (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter

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

Ablauf

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

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

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

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

High Cable Chest Fly (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Brust

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

Ablauf

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

Hinweis: Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

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

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

Kinder unerreikbaar auf. Weitere Informationen zur

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



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

Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

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

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

IAN: 466999_2404

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Contenu de l'emballage (fig. A)

- 1 gymbox (1)
- 1 poignée (2)
- 1 sangle de cheville (3)
- 1 ancrage de porte (4)
- 1 panneau d'information (5)
- 1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions de la Gymbox : env. 11 x 11 x 6,6 cm (L x l x h)

Longueur maximale d'étirement : 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Classe H

Domaine d'application : usage domestique



Date de fabrication (mois/année) :
08/2024

Utilisation prévue

Ce produit a été conçu comme un appareil d'entraînement permettant de travailler l'ensemble de votre corps. Le produit est destiné à un usage privé et n'est pas adapté à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il y a un risque d'étouffement.



Risque de blessure !

- Ce produit peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, si elles sont surveillées ou instruites quant à l'utilisation sécurisée du produit et comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec l'article. Gardez-le hors de portée des enfants. Cet article n'est pas un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que vous êtes en bonne santé pour pratiquer l'entraînement.
- Conservez le mode d'emploi avec les Suggestions d'exercices toujours à portée de main.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et à vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort excessif et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- En cas de plaintes, de sensation de faiblesse ou de fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne devraient effectuer l'entraînement qu'après consultation de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être présent autour de la zone d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante.

- N'utilisez pas l'article à proximité des escaliers ou des rebords.
- Utilisez l'article exclusivement comme indiqué dans la section « Utilisation prévue ».
- Faites attention au poids lors de l'utilisation de l'article et ne le sous-estimez pas.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou déconcentré. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez env. 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment pendant l'entraînement.
- Il est interdit d'apporter des modifications à l'article !
- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Ne tirez pas l'article au-delà de la longueur maximale de 160 cm.
- Attention ! Fixez l'article uniquement aux portes !
- Avertissement ! Risque de blessure ! Fixez l'article uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) ! Ne montez jamais l'article sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, ce qui pourrait entraîner des blessures graves !
- Attention ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte sur laquelle vous fixez l'article !
- Attention ! Utilisez toujours le panneau d'avertissement fourni pendant que vous vous entraînez ! Assurez-vous qu'il soit bien lisible de l'autre côté de la porte.
- Veillez à ce que vos doigts ou d'autres parties de votre corps ne se trouvent pas entre les parties fermantes lors de la fermeture des mousquetons.

Dangers liés à l'usure !

- Vérifiez l'article avant chaque utilisation pour détecter tout dommage ou usure. L'article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il est régulièrement vérifié pour détecter les dommages et l'usure.

- Examinez régulièrement l'article pour détecter d'éventuels dommages ou signes d'usure. En cas de dommages, ne l'utilisez plus.
- Portez une attention particulière à l'usure des fermetures des haltères.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent entraîner une usure prématurée, ce qui peut causer des blessures.



Attention aux dommages matériels !

- Ne laissez jamais tomber l'article ni ne le laissez claquer contre la porte. Sinon, cela pourrait endommager la porte.

Instructions de montage

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante.
- Montez l'article uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) (fig. D).



Attention ! Risque de blessure !

Fermez toujours la porte à clé !

- Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'ancre de porte (4) est stable et robuste, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'ancre de porte est bien fixée. Pour vérifier, tirez fermement plusieurs fois sur l'article (fig. D).
- Fixez à chaque exercice le panneau d'avertissement fourni (5) à l'extérieur de la porte. C'est le côté vers lequel la porte s'ouvre.

Montage/Utilisation (fig. B - D)

- Fixez, selon l'exercice, la poignée (2), la sangle de cheville (3) et l'ancre de porte (4) au mousqueton du câble de traction (1a) et au mousqueton de la sangle (1b) (fig. B).
- Ajustez la résistance du câble à l'aide de la vis de réglage (1c) (fig. C).

Remarque : Une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la résistance, une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre diminue la résistance.

- Fixez l'ancre de porte dans la porte selon l'exercice. Tenez-vous à l'intérieur de la porte, placez l'ancre de porte de l'autre côté et fermez la porte (fig. D).

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables et des baskets.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et laissez l'entraînement se terminer progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée si vous êtes débutant. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et sans rapidité.
- Faites attention à une respiration régulière. Expirez lors de l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à une posture correcte pendant l'exécution des exercices.

Planification générale de l'entraînement

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices composées de 6 à 8 exercices.
- Veuillez respecter les principes suivants :
- Un cycle d'exercice devrait consister en env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Entre chaque série d'exercices, vous devriez prendre une pause de 30 secondes.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.

- Nous recommandons également de faire des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Prenez suffisamment de temps pour vous échauffer avant chaque entraînement. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples à cet effet.

Vous devriez répéter chaque exercice 2 à 3 fois.

Musculature du cou

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

Bras et épaules

1. Entrelacez vos mains derrière votre dos et tirez-les doucement vers le haut. En vous penchant en avant, tous les muscles seront chauffés de manière optimale.
2. Faites des cercles avec vos épaules simultanément vers l'avant et changez de direction après une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles avec le bras gauche et le bras droit alternativement vers l'avant, puis après une minute, vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Musculature des jambes

1. Placez-vous sur une jambe et levez l'autre jambe avec le genou plié à env. 20 cm du sol.
2. Commencez par faire des cercles avec le pied levé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
3. Ensuite, changez de jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes une à une et faites quelques pas sur place. Assurez-vous de ne lever les jambes que suffisamment pour maintenir un bon équilibre.

Suggestions d'exercices

Dans ce qui suit, une sélection de possibilités d'exercice vous sera présentée.

Squat avec câble (fig. E)

Muscles sollicités : biceps, jambes, fessiers

Utilisez la poignée (2) pour cet exercice. Fixez la Gymbox (1) en bas de la porte avec l'ancre de porte (4).

Processus

1. Tenez-vous droit, face à la porte. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, le torse est droit.

Remarque : Assurez-vous que le câble est légèrement tendu lorsque vous êtes debout.

2. Tenez la poignée à deux mains et maintenez-la devant votre poitrine.

3. Accroupissez-vous en pliant les genoux et en dirigeant les fesses vers l'arrière et vers le bas, comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise.

4. Gardez la tension dans les jambes en revenant à la position de départ en les étirant.

5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séries d'exercices.

Important : Veillez à garder le dos droit et à ce que les genoux ne dépassent pas les pointes des pieds.

Rangée debout (fig. F)

Muscule sollicitée : dos et biceps

Utilisez la poignée (2) pour cet exercice. Fixez la Gymbox (1) à hauteur de hanche sur la porte avec l'ancre de porte (4).

Processus

1. Tenez-vous droit face à la porte. Les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis.

Remarque : Assurez-vous que le câble est légèrement tendu et que le bras est étendu.

2. Tenez la poignée à deux mains et tirez le câble vers la taille en ramenant les coudes vers l'arrière près du corps. Les épaules restent en bas et en arrière.

3. Maintenez la tension pendant un court instant avant de revenir à la position de départ.
4. Répétez l'exercice 10 à 15 fois avant de changer de côté.

Important : Veillez à garder le dos droit et à effectuer le mouvement de manière contrôlée.

Flexion des biceps debout (fig. G)

Muscles sollicités : biceps

Utilisez pour cet exercice la poignée (2) et la sangle de cheville (3).

Processus

1. Placez-vous sur la boucle de cheville de manière à ce qu'elle soit solidement fixée sous un pied. Les pieds doivent être écartés à la largeur des épaules.

Remarque : Le câble doit être légèrement tendu lorsque le bras est étendu vers le bas.

2. Tenez la poignée avec une main, paume vers le haut.
3. Pliez le bras pour tirer la poignée vers le haut jusqu'à ce que la main soit à la hauteur de l'épaule.
4. Revenez lentement à la position de départ.
5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois avant de changer de côté.

Important : Assurez-vous que votre dos reste droit et que le mouvement provient du bras.

Support latéral pour câble (fig. H)

Muscles sollicités : Côté de la cuisse, abducteurs et fessiers

Utilisez la sangle de cheville (3) pour cet exercice. Fixez la Gymbox (1) en bas de la porte avec l'ancre de porte (4).

Processus

1. Fixez la sangle de cheville au pied droit.
2. Placez-vous avec le côté gauche face à la porte et appuyez-vous sur la porte avec la main gauche. Gardez les pieds joints.

Remarque : Le câble doit être légèrement tendu.

3. Déplacez le poids sur la jambe gauche et contractez les muscles abdominaux.
4. Levez la jambe droite sur le côté, sans bouger le haut du corps.
5. Ramenez lentement la jambe à la position de départ.

6. Répétez l'exercice 10 à 12 fois avant de changer de côté.

Important : Veillez à ce que le haut du corps reste stable et droit.

Élévations latérales (fig. I)

Muscule sollicitée : épaule

Utilisez la poignée (2) pour cet exercice. Fixez la Gymbox (1) à hauteur de genou sur la porte avec l'ancre de porte (4).

Processus

1. Placez-vous avec le côté gauche face à la porte, les pieds écartés à la largeur des épaules.

Remarque : Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant, les genoux sont légèrement fléchis.

2. Tenez la poignée avec la main droite et gardez le bras plié.

3. Tirez le bras vers l'extérieur jusqu'à ce qu'il soit aligné avec l'épaule.

4. Revenez lentement à la position de départ.

5. Répétez l'exercice 10 à 12 fois avant de changer de côté.

Important : Veillez à ce que le coude reste légèrement fléchi et que le mouvement provienne de l'épaule.

Écarté à la poulie haute (fig. J)

Muscles sollicités : Poitrine

Utilisez la poignée (2) pour cet exercice. Fixez la Gymbox (1) à hauteur de tête sur la porte avec l'ancre de porte (4).

Processus

1. Placez-vous avec le côté gauche vers la porte, les pieds écartés à la largeur des épaules.

Remarque : Le haut du corps est légèrement incliné vers l'avant.

2. Tenez la poignée avec la main gauche et étendez le bras détendu à la hauteur de la poitrine.

3. Tirez le bras vers le corps jusqu'à ce que la main gauche soit à hauteur de la hanche.

4. Ramenez lentement le bras à la position de départ.

5. Répétez l'exercice 10 à 12 fois avant de changer de côté.

Important : Assurez-vous que le bras reste tendu et que le mouvement est exécuté de manière contrôlée.

Étirement

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque entraînement. Nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à cet effet.

Vous devriez effectuer chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Musculature du cou

1. Mettez-vous debout de manière détendue.
2. Tirez doucement la tête avec une main d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cette exercice étire les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Saisissez votre coude droit avec votre main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit et levez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après un certain temps.

Important : Assurez-vous que vos cuisses restent parallèles l'une à l'autre. Poussez le bassin vers l'avant, tout en gardant le haut du corps debout.

Stockage, nettoyage

Stockez toujours l'article dans un endroit sec et propre à température ambiante lorsqu'il n'est pas utilisé.

Essuyez uniquement avec un chiffon de nettoyage sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent entraîner une usure prématurée, ce qui peut provoquer des blessures. **IMPORTANT !** Ne jamais nettoyer avec des agents nettoyants agressifs.

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur.

Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

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

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

IAN : 466999_2404

CH Service Suisse
Tel. : 0800 56 44 33
E-Mail : deltasport@lidl.ch

BE Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione (imm. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x maniglia (2)
- 1 x cavigliera (3)
- 1 x ancoraggio per porta (4)
- 1 x cartello informativo (5)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni Gymbox: ca. 11 x 11 x 6,6 cm (L x l x A)

Massima lunghezza estesa: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: uso domestico



Data di fabbricazione (mese/anno):

08/2024

Uso previsto

Questo articolo è stato progettato come attrezzo per l'allenamento, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è destinato all'uso privato e non è adatto per scopi medici, terapeutici o commerciali.

Avvertenze di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Esiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o con mancanza di esperienza e conoscenza, se sono sorvegliate o istruite sull'uso sicuro dell'articolo e comprendono i pericoli che ne derivano.
- I bambini non devono giocare con l'articolo.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi con l'articolo. Tenere lontano dai bambini. L'articolo non è un giocattolo.
- Consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento. Assicuratevi di essere in condizioni di salute idonee per l'allenamento.
- Conservare le istruzioni per l'uso con le Proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Non utilizzare l'articolo se sei ferito o hai limitazioni di salute.
- Ricordatevi sempre di riscaldarvi prima dell'allenamento e di allenarvi in base alle vostre capacità attuali. Un'eccessiva fatica e il sovrallenamento possono causare gravi infortuni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero eseguire l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo deve essere utilizzato sempre e solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Intorno all'area di allenamento deve esserci uno spazio libero di almeno 0,6 m (imm. K).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o gradini.

- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione „Uso previsto“.
- Assicuratevi di prestare attenzione al peso durante l'uso dell'articolo e non sottovalutarlo.
- Non allenarti quando sei stanco o disattento. Non allenarti subito dopo i pasti. Aspetta ca. 2 ore prima di iniziare l'allenamento.
- Aerate adeguatamente la sala di allenamento, ma evitate le correnti d'aria.
- Beva abbastanza durante l'allenamento.
- Non devono essere apportate modifiche all'articolo!
- Utilizzare esclusivamente ricambi originali.
- Non tirare l'articolo oltre la lunghezza massima di estensione di 160 cm.
- Attenzione! Fissare l'articolo esclusivamente alle porte!
- Avvertenza! Pericolo di lesioni! Fissare l'articolo esclusivamente a porte che si aprono verso l'esterno (lontano da voi)! Non montare mai l'articolo su porte che si aprono verso l'interno (verso di voi). La porta potrebbe aprirsi, causando gravi lesioni!
- Attenzione! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre a chiave la porta a cui è fissato l'articolo!
- Attenzione! Durante l'allenamento, utilizzare sempre il cartello di avviso fornito! Assicurarsi che sia ben visibile dall'altro lato della porta.
- Assicuratevi che le dita o altre parti del corpo non si trovino tra le parti che si chiudono quando chiudi i moschettoni.

Pericoli dovuti all'usura!

- Controllare l'articolo prima di ogni utilizzo per eventuali danni o usura. L'articolo deve essere utilizzato solo se è in perfette condizioni!
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se viene controllato regolarmente per danni e usura.
- Controllare regolarmente l'articolo per eventuali danni o segni di usura. In caso di danni, non utilizzarlo più.

- Prestare particolare attenzione all'usura delle chiusure dei manubri.
- Proteggete l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. Una conservazione e un uso impropri dell'articolo possono causare un'usura prematura, con conseguenti lesioni.



Attenzione ai danni materiali!

- Non lasciate mai cadere l'articolo né farlo sbattere contro la porta. Altrimenti, potrebbero verificarsi danni alla porta.

Istruzioni di montaggio

- Scegliere un'area di allenamento di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Montare l'articolo esclusivamente su porte che si aprono verso l'esterno (lontano da voi) (imm. D).



Attenzione! Pericolo di lesioni!

Chiudere sempre la porta a chiave!

- Assicurarsi che la porta a cui si fissa l'ancora per porta (4) sia stabile e robusta, in grado di sostenere il peso del corpo e che l'ancora per porta sia ben fissata. Per verificare, tirare con forza l'articolo alcune volte (imm. D).
- Fissare il cartello di avviso fornito (5) all'esterno della porta per ogni esercizio. Questa è la parte verso cui si apre la porta.

Montaggio/Utilizzo (imm. B - D)

- A seconda dell'esercizio, fissare la maniglia (2), la fascia per la caviglia (3) e l'ancoraggio per porta (4) al moschettone del cavo (1a) e al moschettone della fascia (1b) (imm. B).
- Regola la resistenza del cavo utilizzando la vite di regolazione (1c) (imm. C).

Nota: Una rotazione in senso orario aumenta la resistenza, una rotazione in senso antiorario diminuisce la resistenza.

- Fissare l'ancoraggio della porta nella porta a seconda dell'esercizio. Stare all'interno della porta, posizionare l'ancoraggio della porta dall'altra parte e chiudere la porta (imm. D).

Indicazioni generali per l'allenamento

Procedura di allenamento

- Indossate abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Riscaldati prima di ogni allenamento e termina l'allenamento gradualmente.
- Fate pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi e bevete abbastanza.
- Non allenarti mai con un carico troppo elevato se sei un principiante. Aumenta l'intensità dell'allenamento lentamente.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme, senza movimenti bruschi e senza velocità.
- Assicuratevi di respirare in modo uniforme. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante il rilassamento.
- Assicuratevi di mantenere una postura corretta durante l'esecuzione degli esercizi.

Pianificazione Generale dell'Allenamento

- Crea un piano di allenamento personalizzato con sessioni di esercizi composte da 6-8 esercizi.
- Osservare i seguenti principi:
- Un ciclo di esercizi dovrebbe consistere in ca. 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ogni esercizio può essere ripetuto 3 volte.
- Tra una serie di esercizi e l'altra, dovresti fare una pausa di 30 secondi.
- Riscalda bene i tuoi diversi gruppi muscolari prima di ogni sessione di allenamento.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima di ogni allenamento, prenditi abbastanza tempo per riscaldarti. Di seguito ti descriviamo alcuni semplici esercizi.

Dovreste ripetere ciascuno degli esercizi 2 o 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruota lentamente la testa a sinistra e a destra. Ripeti questo movimento 4-5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrocia le mani dietro la schiena e tirale delicatamente verso l'alto. Piegando il busto in avanti, tutti i muscoli verranno riscaldati in modo ottimale.
2. Ruotate entrambe le spalle contemporaneamente in avanti e cambiate direzione dopo un minuto.
3. Tirate le spalle verso le orecchie e lasciate cadere di nuovo le spalle.
4. Fate ruotare alternativamente il braccio sinistro e destro in avanti e dopo un minuto all'indietro.

Importante: Non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Regola le cinghiastare su una gamba e sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal suolo.
2. Per prima cosa, ruota il piede sollevato in una direzione e cambia direzione dopo alcuni secondi.
3. Dopo, passa all'altra gamba e ripeti questo esercizio.
4. Sollevate le gambe una dopo l'altra e fate alcuni passi sul posto. Assicuratevi di sollevare le gambe solo quanto basta per mantenere un buon equilibrio.

Proposte di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibilità di esercizio.

Squat con cavo (imm. E)

Muschio sollecitato: bicipiti, gambe, glutei

Utilizzare in questo esercizio la maniglia (2). Fissare la Gymbox (1) in basso alla porta con l'ancora per porta (4).

Procedura

1. Stai in piedi dritto con il viso rivolto verso la porta. I piedi sono alla larghezza delle spalle, il busto è eretto.

Nota: Assicurarsi che il cavo sia leggermente teso quando si è in piedi in posizione eretta.

2. Afferrate la maniglia con entrambe le mani e tenetela davanti al petto.

3. Accovacciate piegando le ginocchia e portando i glutei indietro e verso il basso, come se ti stessi sedendo su una sedia.

4. Mantenete la tensione nelle gambe mentre tornate alla posizione di partenza, estendendo le gambe.

5. Ripetere l'esercizio 10-15 volte in tre serie di esercizi.

Importante: Assicurarsi che la schiena rimanga dritta e che le ginocchia non superino la punta dei piedi.

Fila in piedi (imm. F)

Muschio sollecitato: schiena e bicipiti

Utilizzare in questo esercizio l'impugnatura (2). Fissare la Gymbox (1) all'altezza dei fianchi alla porta con l'ancora per porta (4).

Procedura

1. Stai in piedi dritto con il viso rivolto verso la porta. I piedi sono alla larghezza delle spalle, le ginocchia sono leggermente piegate.

Nota: Assicurati che il cavo sia leggermente teso e il braccio sia disteso.

2. Afferrate la maniglia con entrambe le mani e tirate il cavo verso la vita, portando i gomiti indietro vicino al corpo. Le spalle rimangono in basso e indietro.

3. Mantenete la tensione per un momento prima di tornare alla posizione iniziale.

4. Ripetere l'esercizio 10-15 volte prima di cambiare lato.

Importante: Assicurarsi che la schiena rimanga dritta e che il movimento venga eseguito in modo controllato.

Curl per bicipiti in piedi (imm. G)

Muschio sollecitato: Bicipite

Utilizzare in questo esercizio l'impugnatura (2) e la cinghia per la caviglia (3).

Procedura

1. Posizionati sulla cinghia della caviglia in modo che sia saldamente fissata sotto un piede. I piedi devono essere alla larghezza delle spalle.

Nota: Il cavo dovrebbe essere leggermente teso quando il braccio è disteso verso il basso.

2. Afferrate l'impugnatura con una mano, con il palmo rivolto verso l'alto.

3. Piegarlo il braccio per sollevare l'impugnatura fino a quando la mano è all'altezza della spalla.

4. Tornare lentamente alla posizione di partenza.

5. Ripetere l'esercizio 10-15 volte prima di cambiare lato.

Importante: Assicurati che la schiena rimanga dritta e che il movimento provenga dal braccio.

Supporto laterale per cavi (imm. H)

Muschio sollecitato: coscia laterale, abduttori e glutei

Utilizzare in questo esercizio il laccio per la caviglia (3). Fissare la Gymbox (1) in basso alla porta con l'ancora per porta (4).

Procedura

1. Fissare il laccio alla caviglia al piede destro.

2. Posizionatevi con il lato sinistro verso la porta e appoggiate la mano sinistra sulla porta. I piedi devono rimanere uniti.

Nota: Il cavo dovrebbe essere leggermente teso.

3. Spostate il peso sulla gamba sinistra e contrarre i muscoli addominali.

4. Sollevare la gamba destra lateralmente verso l'esterno, senza muovere il busto.

5. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

6. Ripetere l'esercizio 10-12 volte prima di cambiare lato.

Importante: assicurarsi che il busto rimanga stabile e dritto.

Sollevamenti laterali (imm. I)

Muschio sollecitato: spalla

Utilizzare la maniglia (2) durante questo esercizio. Fissare la Gymbox (1) all'altezza del ginocchio alla porta con l'ancora per porta (4).

Procedura

1. Mettiti con il lato sinistro verso la porta, i piedi alla larghezza delle spalle.

Nota: Il busto è leggermente inclinato in avanti, le ginocchia sono leggermente piegate.

2. Afferrate l'impugnatura con la mano destra e mantenete il braccio piegato.

3. Porta il braccio lateralmente verso l'esterno fino a che non è allineato con la spalla.

4. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

5. Ripetere l'esercizio 10-12 volte prima di cambiare lato.

Importante: Assicurati che il gomito rimanga leggermente piegato e che il movimento provenga dalla spalla.

Pettorali con cavo alto (imm. J)

Muschio sollecitato: Petto

Utilizzare l'impugnatura (2) per questo esercizio. Fissare la Gymbox (1) all'altezza della testa sulla porta con l'ancora per porta (4).

Procedura

1. Mettiti con il lato sinistro verso la porta, i piedi alla larghezza delle spalle.

Nota: Il busto è leggermente inclinato in avanti.

2. Afferrate la maniglia con la mano sinistra e distendete il braccio rilassato all'altezza del petto.

3. Tirare il braccio verso il corpo fino a quando la mano sinistra è all'altezza dell'anca.
4. Riportare lentamente il braccio nella posizione di partenza.
5. Ripetere l'esercizio 10-12 volte prima di cambiare lato.

Importante: Assicurarsi che il braccio rimanga teso e che il movimento venga eseguito in modo controllato.

Allungare

Dedicatevi a sufficienza allo stretching dopo ogni allenamento. Di seguito vi presentiamo alcuni semplici esercizi.

Dovreste eseguire ciascun esercizio 3 volte per lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. Stai in piedi rilassato.
2. Tirare delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra.

Questo esercizio allunga i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Stai in piedi dritto, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Porta il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrate il gomito destro con la mano sinistra e tiratelo indietro.
4. Cambia lato e ripeti l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Stai in piedi dritto e solleva un piede da terra.
2. Ruotatelo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambia piede dopo un po'.

Importante: Assicurati che le tue cosce rimangano parallele tra loro. Spingi il bacino in avanti, mantenendo il busto in posizione verticale.

Conservazione, pulizia

Conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente quando non in uso.

Solo pulire con un panno asciutto. Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità.

Una conservazione e un uso impropri dell'articolo possono causare un'usura prematura, con conseguenti lesioni.

IMPORTANTE! Non pulire mai con detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

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

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

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

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 466999_2404

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport-Nr.: GB-15251

08.22.2024 / AM 9:40

IAN 466999_2404

