



AB ROLLER

(GB)

AB ROLLER

Instructions for use

(SI)

TRENER ZA TREBUŠNE MIŠICE

Navodilo za uporabo

(SK)

NÁSTROJ NA TRÉNOVANIE BRUŠNÝCH SVALOV

Návod na používanie

(HU)

HASIZOMERŐSÍTŐ

Használati útmutató

(CZ)

POSILOVAČ BŘÍŠNÍCH SVALŮ

Návod k použití

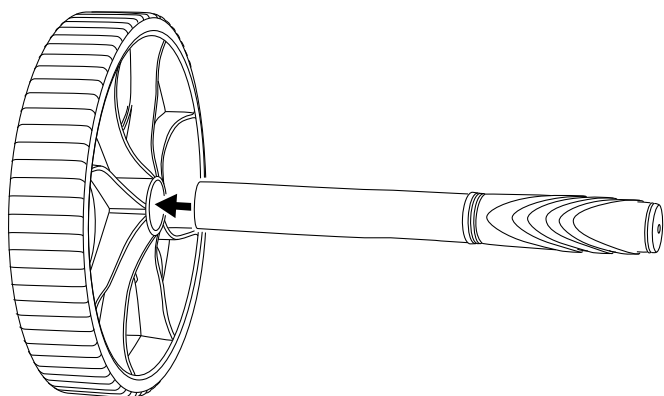
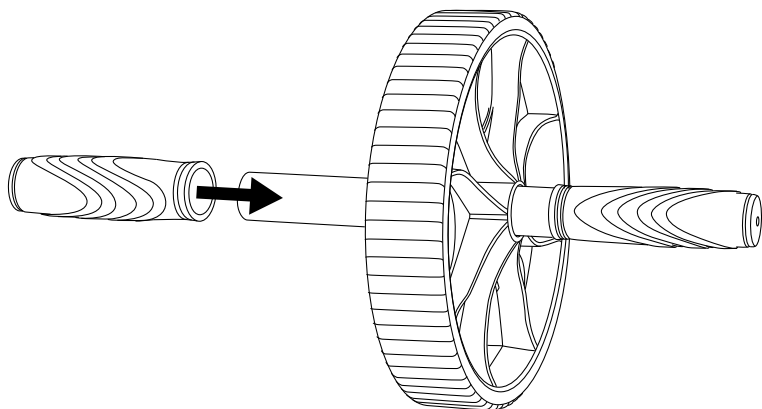
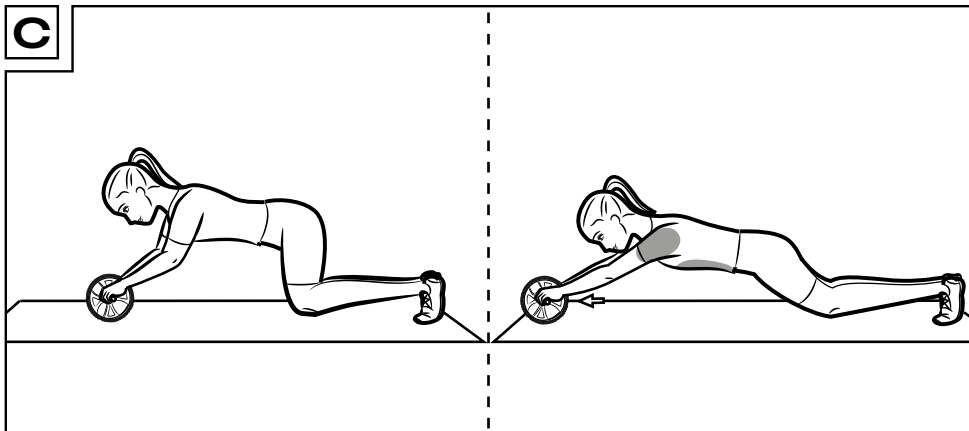
(DE) (AT) (CH)

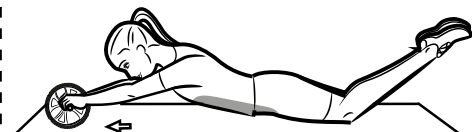
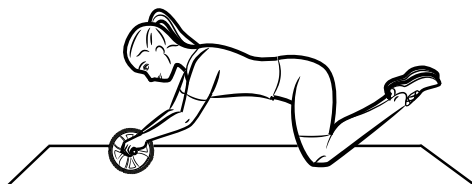
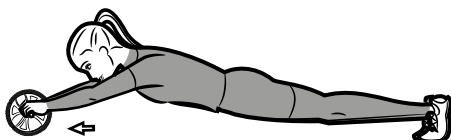
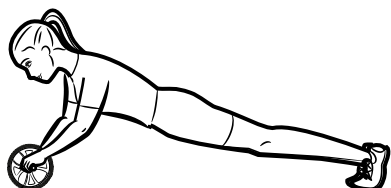
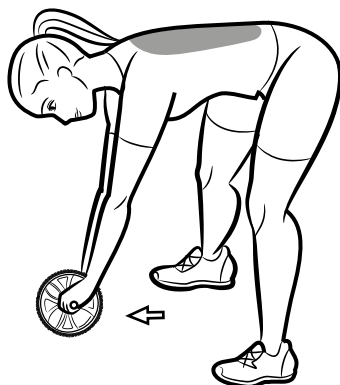
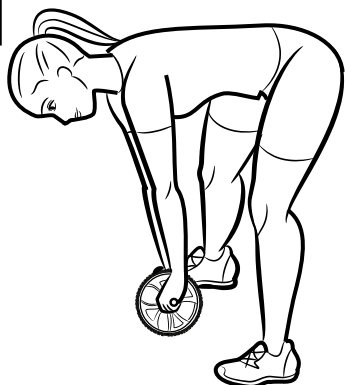
BAUCHMUSKELTRAINER

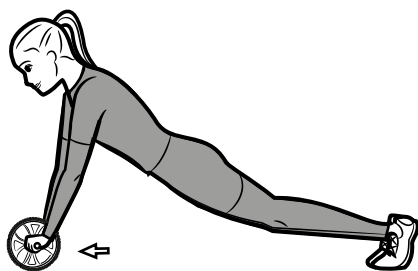
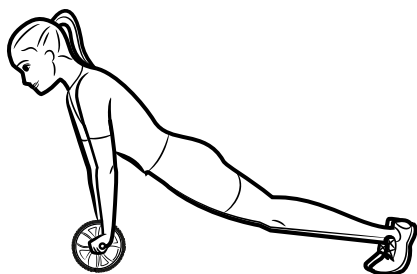
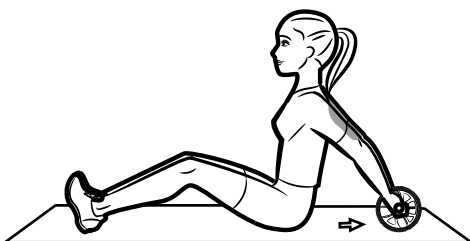
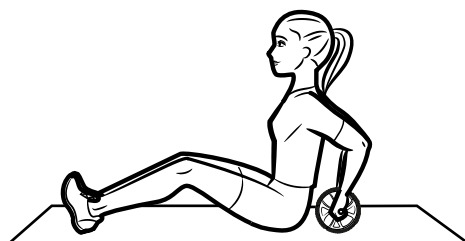
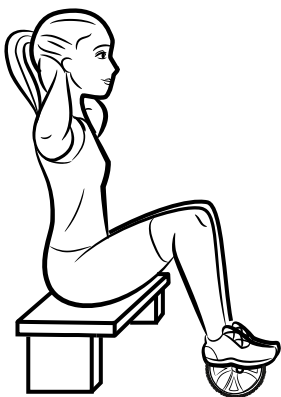
Gebrauchsanweisung

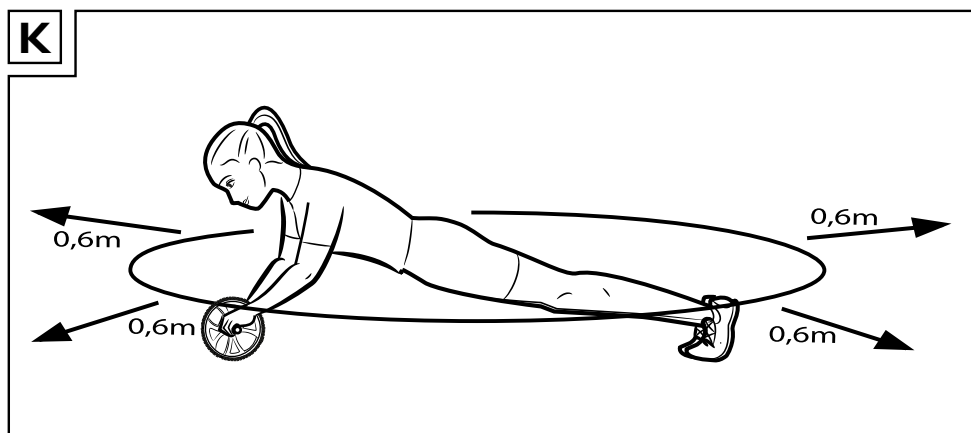
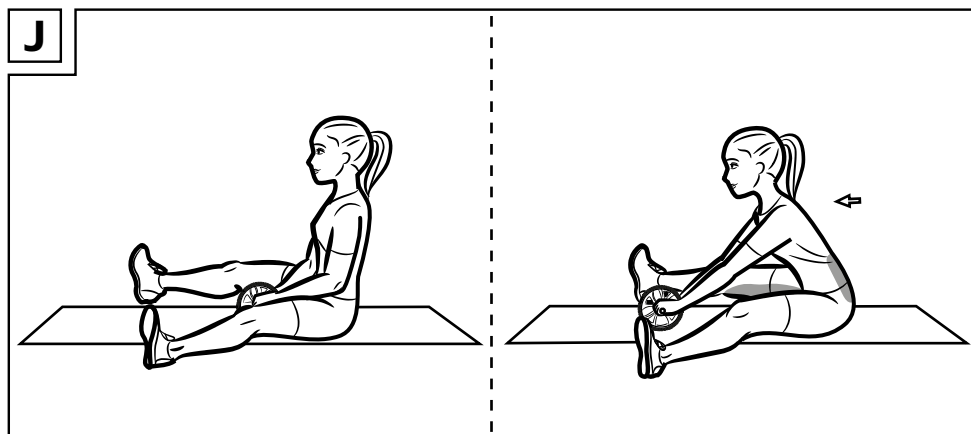
IAN 463299_2407

(GB) (HU) (SI) (CZ)
(SK) (DE) (AT) (CH)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**



GB

Scope of delivery.....	8
Technical data	8
Correct use	8
Safety notes	8
Risk of injury!	8
Special care – Risk of injury for children!	8
Risks from wear.....	8
Assembly.....	9
General training notes	9
Warming up	9
Suggested exercises.....	9
Stretching.....	12
Storage, cleaning.....	12
Disposal.....	12
Notes on the guarantee and service handling.....	13

SI

Obseg dobave	20
Tehnični podatki	20
Namenska uporaba.....	20
Varnostna obvestila	20
Nevarnost poškodbe!.....	20
Posebna previdnost – nevarnost poškodbe za otroke!.....	20
Nevarnosti zaradi obrabe	20
Montaža.....	21
Splošni napotki za trening.....	21
Segrevanje	21
Predlogi vaj.....	21
Raztezanje.....	24
Shranjevanje, čiščenje.....	24
Napotki za odlaganje v smeti.....	24
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	24
Garancijski list	26

HU

A csomag tartalma.....	14
Műszaki adatok	14
Rendeltetésszerű használat.....	14
Biztonsági előírások	14
Sérülésveszély!.....	14
Különleges odafigyelésre van szükség – gyermekek esetében sérülésveszély áll fenn!.....	14
Elhasználódás okozta veszélyek	14
Összeszerelés.....	15
Általános javaslatok az edzéshez.....	15
Bemelegítés	15
Gyakorlati javaslatok.....	15
Nyújtás.....	18
Tárolás, tisztítás	18
Tudnivalók a hulladékkezelésről	18
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	19

CZ

Rozsah dodávky.....	27
Technické údaje	27
Použití ke stanovenému účelu	27
Bezpečnostní pokyny	27
Nebezpečí úrazu!.....	27
Zvláštní omezitelnost – nebezpečí úrazu dětí!	27
Nebezpečí z potřeбенí.....	27
Montáž.....	28
Všeobecné tréninkové pokyny.....	28
Zahřátí.....	28
Návrhy cviků.....	28
Protahování.....	31
Uskladnění, čištění.....	31
Pokyny k likvidaci.....	31
Pokyny k záruce a průběhu služby	31

SK

Rozsah dodávky	33
Technické údaje	33
Použitie v súlade s určením	33
Bezpečnostné pokyny	33
Nebezpečenstvo poranenia!	33
Osobitná opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!	33
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania	33
Montáž	34
Všeobecné upozornenia k tréningu	34
Rozohriatie	34
Návrhy cvičení	34
Strečing	37
Skladovanie, čistenie	37
Pokyny k likvidácii	37
Pokyny k záruke a priebehu servisu	38

DE AT CH

Lieferumfang	39
Technische Daten	39
Bestimmungsgemäße Verwendung	39
Sicherheitshinweise	39
Verletzungsgefahr!	39
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!	39
Gefahren durch Verschleiß	40
Montage	40
Allgemeine Trainingshinweise	40
Aufwärmen	40
Übungsvorschläge	41
Dehnen	44
Lagerung, Reinigung	44
Hinweise zur Entsorgung	44
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	44

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Scope of delivery

1 x ab roller

1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 100kg



Date of manufacture
(month/year): 01/2025

Correct use

The article was developed as a training instrument for effective stomach, back, shoulder, and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety notes



Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.

- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.
- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (fig. K).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- This article is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the article if you weigh more than this.
- Check that the handles on the central rod are fitted securely before each training session.



Special care – Risk of injury for children!

- Do not allow children to use this article without supervision. Point out the correct use of the training instrument and maintain supervision. Only allow use if the mental and physical development of the children allow this. This article is not suitable for use as a toy.



Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Inspect the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the article from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage of the article can lead to premature wear and this can result in injury.

Assembly

1. Feed the central rod through the wheel (fig. A).
2. Push the handle onto the central rod until it stops and is firmly positioned. After assembly check that the handles are fixed securely on the central rod (fig. B).

General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.
- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

Stretch each side 3 or 4 times for 30 to 40 seconds.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2-3 times each.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4-5 times.
2. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

Arms and shoulders

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

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout!

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Straight abdominal muscles and upper arms (fig. C)

Starting position

1. Place your knees on a mat and support yourself on your toes.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are below your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Stomach muscles (fig. D)

Starting position

1. Place your knees on a mat and bend your legs upwards.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Whole body (fig. E)

Starting position

1. Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Back muscles (fig. F)

Starting position

1. Stand on the floor with your feet more than hip-width apart and bend your upper body forwards. Your knees stay slightly bent.
2. Hold the article under you on the floor with both hands and with your arms extended. Your elbows are under your shoulders.

Note: Bend your knees only as far as necessary in order to touch the article on the floor. Start with your knees bent a long way and try to bend your legs less during training.

End position

3. Tense your stomach muscles and keep your legs slightly bent.
4. Pull your shoulder blades into your spine and slowly roll the article straight forwards. Your upper body stays down.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.

6. Only bend your knees as far as necessary.

7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.

8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Whole body (fig. G)

Starting position

1. Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.

2. Hold the article under your upper body with both hands. Your arms are fully extended and your elbows are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.

4. Slowly roll the article straight forwards for a short distance.

5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.

6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.

7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.

8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Triceps (fig. H)

Starting position

1. Sit on a mat with your legs slightly bent and support your feet on your heels.

2. Hold the article behind your back with both hands. Your elbows are slightly bent and are pointing away from you.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.

4. Pull your upper body up and slowly roll the article straight away from you. Your arms stay slightly bent and your shoulders stay down.

5. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.

6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your upper body upright throughout and keep your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Thigh muscles (fig. I)

Starting position

1. Sit up straight on a bench or chair.

2. Place your feet on the article handles and your hands behind your neck. Your elbows are facing outwards.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.

4. Lift your upper body and roll the article slowly away from you in a straight line. Your pelvis stays straight.

5. Hold this position briefly and roll the article back into the starting position.

6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.

Inside thighs and lower back (fig. J)

Starting position

1. Sit on a mat and spread your legs.
2. Hold the article between your legs with both hands. Your lower arms are resting on your thighs and your knees stay slightly bent.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Lift your upper body and pull your shoulder blades into your spine.
5. Move your upper body forwards and slowly roll the article away from you in a straight line. Your arms stay slightly bent and your shoulders down.

Note: As a beginner you can bend your legs more in order to make it easier to roll the article forwards.

6. Your head is an extension of your spine and your spine stays straight.
7. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates some simple exercises for this purpose.

You should carry out the relevant exercises 3 times on each side for 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. 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. Hold 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. Circle it slowly, first in one direction then in the other.
3. Change foot after a while.

Important: Make sure that your thighs are parallel to one another. Push your hips 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.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 463299_2407

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

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma

1 x hasizomerősítő

1 x használati útmutatót

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
01/2025

Rendeltetésszerű használat

A termék a has-, a hát, a váll- és a karizom hatékony edzéséhez készített segédeszköz. A terméket otthoni használatra tervezték, orvosi vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági előírások



Sérülésveszély!

- Keresse fel az orvosát, mielőtt elkezdené az edzést. Győződjön meg róla, hogy egészségügyi szempontból megfelelő-e az Ön számára ez az edzésforma.
- Az edzés előtt mindig melegítsen be, és a mindenkor teljesítőképességének megfelelően végezze az edzést. A túlzott megterhelés és a túl sok edzés komoly sérülésekhez vezethet.

Panaszok, gyengeség vagy fáradtság esetén azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.

- A használati útmutatót és a gyakorlatok leírását mindig tartsa elérhető helyen.
- Várandós nők kizárólag orvosukkal történő konzultáció után végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (K ábra).
- Kizárólag egyenletes és csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat.
- Ne használja az eszközt lépcső vagy sarkok közelében.
- A termék legfeljebb 100 kg-ig terhelhető. Ne használja a terméket, ha testsúlya 100 kg felett van.
- Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy a markolat szorosan rajta van a tengelyen.



Különleges odafigyelésre van szükség – gyermekek esetében sérülésveszély áll fenn!

- Ne hagyja, hogy a gyermekek felügyelet nélkül használják az eszközt. Magyarázza el nekik az eszköz megfelelő használatát, és felügyelje őket. Csak szellemileg és testileg megfelelően fejlett gyermekeknek engedje használni a terméket. Ez a termék nem gyermekjáték.



Elhasználódás okozta veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések vagy kopás jelei a terméken. A termék biztonságos használatát csak abban az esetben lehet garantálni, ha rendszeresen ellenőrzik, hogy vannak-e sérülések vagy elhasználódás nyomai az eszközön. A sérült terméket ne használja tovább.

- Csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, a napsugárzástól és a nedvességtől. A termék nem rendeltetésszerű tárolása és használata túl korai elhasználódást okozhat, amely sérüléshez vezethet.

Összeszerelés

1. Vezesse át a tengelyt a keréken (A ábra).
2. Csúsztassa a markolatot egészen ütközésig a tengelyre, amíg szorosan nem illeszkedik.
Összeszerelés után győződjön meg róla, hogy a markolat szorosan rajta van a tengelyen (B ábra).

Általános javaslatok az edzéshez

- A következő leírás csak válogatás a lehetséges gyakorlatokból. További gyakorlatokat találhat a vonatkozó szakirodalomban.
- Edzés előtt alaposan melegítsen be.
- Ne eddzen, ha beteg vagy nem érzi jól magát.
- Lehetőség szerint első alkalommal engedje, hogy egy tapasztalt gyógytornász mutassa be Önnek a gyakorlatok helyes elvégzését.
- A gyakorlatokat legfeljebb annyi ideig végezze, amíg jól érzi magát, illetve amíg helyesen tudja végrehajtani őket.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- A nyújtás kellemetlen érzéssel járhat, de soha nem lehet fájdalmas.
- Ügyeljen rá, hogy a szalag szorosan és biztosan rögzüljön. Használja a szalagon lévő hurkokat, nehogy gyakorlat közben kicsússzon a kezéből a termék.

Mindkét oldalát háromszor-négyszer nyújtsa, egyenként 30-40 másodpercig.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elég időt a bemelegítésre. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Minden gyakorlatot ismételjen meg 2-3-szor.

Nyakizom

1. Fordítsa a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozgulatót 4-5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést az egyik, majd a másik irányba.

Karés vállizom

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és emelje óvatosan felfelé. Ha eközben előre hajtja a felsőtestét, optimálisan bemelegítheti az izmait.
2. Körözzön a két vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállát a füle irányába, majd ejtse le ismét.
4. Körözzön felváltva a bal, majd a jobb karjával előre, majd egy perc múlva hátra.

Fontos: ne feledje, hogy továbbra is nyugodtan kell lélegeznie.

Gyakorlat javaslatok

A következőkben néhány lehetséges gyakorlatot mutatunk be Önnek.

Egyenes hasizom és felkar (C ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezze a térdeit egy szőnyegre, és támaszkodjon a lábujjaira.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.

7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiindulópóztba.

8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször
3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozgásainak.

Hasizom (D ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezze a térdeit egy szőnyegre, és hajlítsa felfelé a lábát.

2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.

4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.

5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.

7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiindulópóztba.

8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször
3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozgásainak.

A teljes test (E ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámasz helyzetben a talajon. A lábujjak érjenek a talajhoz.

2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.

4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.

5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.

7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiindulópóztba.

8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozgásainak.

Hátizom (F ábra)

Kiindulási helyzet

1. Álljon medenceszélesnél nagyobb terpeszbe, és a felsőtestével hajoljon előre. A térdek enyhén behajlítva.

2. A földön lévő terméket fogja meg maga alatt mindkét kinyújtott kezével. A könyöke legyen a váll alatt.

Megjegyzés: annyira hajlítsa be a térdét, hogy a termék leérjen a földre. Mélyen hajlított térdekkel kezdje, majd az edzés során próbálja kissé kiegyenesíteni.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a hasizmát, a lábát pedig tartsa enyhén behajlítva.

4. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és lassan gördítse a terméket egyenesen előre. A felsőtest lent marad.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak annyira hajlítsa be a térdét, amennyire szükséges.
7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiinduló helyzetbe.
8. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

A teljes test (G ábra)

Kiindulási helyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámasz helyzetben a talajon. A lábujjak tövéen támaszkodjon a talajon.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a felsőteste alatt. A kar nyújtva, a könyök a váll alatt van.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a farás a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan, fokozatosan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.
7. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd lassan gördítse vissza a felsőtestét a kiinduló helyzetbe.
8. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: Folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Tricepsz (H ábra)

Kiindulási helyzet

1. Enyhén behajlított lábbal üljön le egy szőnyegre, emelje meg a lábfejét, és támaszkodjon a sarkára.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a háta mögött. A kar enyhén behajlítva, a könyök az Önnel ellenkező irányba mutat.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a karás a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Egyenesedjen fel, és lassan gördítse el magától a terméket. A kar egy kissé behajlítva marad, a váll pedig leengedve.
5. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
6. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtestét, és a vállá maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Combizom (I ábra)

Kiindulási helyzet

1. Egyenes háttal üljön le egy padra vagy egy székre.
2. Helyezze a lábát a termék markolatára, és tegye a kezét a tarkójára. A könyök kifelé mutat.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a farás a hasizmát.
4. Egyenesedjen fel, és lassan gördítse el magától a terméket. A medence egyenesen marad.
5. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.

6. Ismételve meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtestét, és a válla maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Belső comb és alhíti szakasz (J ábra)

Kiindulási helyzet

1. Ülön le terpeszben egy szőnyegre.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a lába között. Az alkar a combon pihen, a térd pedig enyhén behajlítva marad.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát.
4. Egyenesítse ki a felsőtestét, és húzza a lapockáit a gerince felé.
5. Döntse előre a felsőtestét, és lassan gördítse el magától a terméket. A kar egy kissé behajlítva marad, a váll pedig leengedve.

Megjegyzés: kezdőként jobban behajlíthatja a lábát, hogy könnyebben tudja előregördíteni a terméket.

6. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a gerinc maradjon egyenesen.
7. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
8. Ismételve meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtestét, és a válla maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elég időt a nyújtásra. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Mind-egyik gyakorlatot oldalként 3-szor 15-30 másodpercig kell végezni.

Nyakizom

1. Álljon lazán. Húzza a fejét az egyik kezével először óvatosan balra, majd jobbra. Ezzel a gyakorlattal a nyak oldalsó izmait nyújthatja.

Karés vállizom

1. Álljon egyenesen, és enyhén hajlítsa be a térdét.
2. Emelje a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a jobb keze a lapockái közé kerüljön.
3. Fogja meg a bal kezével a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Cseréljen oldalt, és ismételve meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a talajról.
2. Végezzen lassú lábkörzést az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek. Tolja előre a medencéjét, és húzza ki magát.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyerekektől. Az elhasznált termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg.

A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.

A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is. Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 463299_2407

(HU) Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokoka-kovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanimite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vso dokumentacijo.

Obseg dobave

1 x trener za trebušne mišice

1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki



Največja obremenitev: 100 kg



Datum izdelave (mesec/leto):
01/2025

Namenska uporaba

Izdelek je bil izdelan kot vadbeni instrument za učinkovito vadbo trebuha, hrbta, ramen in rok. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in komercialne namene.

Varnostna obvestila



Nevarnost poškodbe!

- Preden začnete s treningom, se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za trening.
- Pred treningom se ne pozabite segreti in trenirajte v skladu s svojimi trenutnimi zmoglostmi. V primeru prevelikega napora in preobširnega treninga obstaja nevarnost težkih poškodb. Pri težavah, občutku slabosti ali utrujenosti takoj prekinite s treningom in se obrnite na zdravnika.

- Navodilo za uporabo z informacijami o vajah imejte vedno na dosegu roke.
- Nosečnice smejo trening izvajati le po dogovoru s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na voljo še približno 0,6 m prostora (sl. K).
- Trenirajte le na ravni in nedrsljivi podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stonpic ali podestov.
- Ta izdelek je zasnovan za največjo telesno težo 100 kg. Izdelka ne uporabljajte, če je vaša teža višja od navedene.
- Pred vsakim treningom preverite trdno nasedanje ročajev na sredinski palici.



Posebna previdnost – nevarnost poškodbe za otroke!

- Ne pustite, da otroci izdelek uporabljajo brez nadzora. Opozorite jih na pravilno uporabo naprave za trening in jih imejte pod nadzorom. Uporabo dovolite le, če to dovoljuje duševni in telesni razvoj otrok. Ta izdelek ni primeren kot igrača.



Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek se sme uporabljati le v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite izdelek glede poškodb ali obrabe. Varnost izdelka lahko zagotovite le, če ga redno pregledujete glede poškodb in obrabe. V primeru poškodb ga ne smete več uporabljati.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred visokimi temperaturami, soncem in vlago. Neustrezno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko vodi do poškodb.

Montaža

1. Sredinsko palico uvedite skozi kolo (sl. A).
2. Ročaj potisnite do konca na srednjo palico, da bo dobro nameščen.
Po montaži preverite trdno nasedenje ročajev na sredinski palici (sl. B).

Splošni napotki za trening

- V nadaljevanju so prikazane le izbrane vaje. Druge vaje boste našli v zadevni strokovni literaturi.
- Pred vsakim treningom se dobro segrejte.
- Če ste bolni ali se ne počutite dobro, opustite trening.
- Pravilno izvedbo vaj naj vam po možnosti prvič pokaže izkušeni fizioterapevt.
- Vaje izvajajte največ tako dolgo, dokler se dobro počutite oz. dokler lahko vajo pravilno izvajate.
- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pri raztezanju lahko občutite nelagodje, ne sme pa biti boleče.
- Pazite na to, lahko trak trdno in varno primete. V ta namen uporabite zanki, s čimer preprečite, da bi vam trak med vajo drsel iz rok.

Vsako stran raztezajte trido štirikrat po 30 do 40 sekund.

Segrevanje

Pred vsakim treningom si vzemite dovolj časa za segrevanje. V nadaljevanju vam bomo opisali nekaj preprostih vaj. Vsako vajo morate ponoviti po 2-3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi obračajte v levo in v desno. To ibanje ponovite 4-5-krat.
2. Z glavo počasi krožite najprej v eno smer, nato še v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrižajte za hrbtom in jih previdno potegnite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa sklonite naprej, se vse mišice optimalno segrejejo.
2. Z obema ramenoma istočasno krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Rameni potegnite v smeri ušes in ju nato pustite, da spet padeta.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po približno eni minuti še nazaj.

Pomembno: pri tem ne pozabite mirno dihati naprej!

Predlogi vaj

V nadaljevanju so prikazane nekatere od številnih vaj.

Ravne trebušne mišice in nadlakti (sl. C)

Izhodiščni položaj

1. Kolena položite na podlogo in se oprite na prste na nogah.
2. Izdelek držite z obema rokama pred seboj. Komolca sta rahlo pokrčena in pod rameni.

Končni položaj

3. Napnite mišice zadnjice in trebušne mišice in potegnite lopatice k hrbtenici.
4. Izdelek kotalite počasi naravnost naprej.
5. Glavo držite v podaljšku hrbtenice in je ne iztegnite preveč.
6. Zgornji del telesa in medenico spustite le toliko, da se ne dotaknete tal in lahko dobro ohranjate napetost telesa.
7. Po kratkem premoru v končnem položaju kotalite zgornji del telesa nazaj v izhodiščni položaj.
8. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: stalno ohranjajte napetost trebušnih mišic, da stabilizirate ledveni del hrbtenice. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Trebušne mišice (sl. D)

Izhodiščni položaj

1. Kolena položite na podlogo in noge upognite navzgor.
2. Izdelek držite z obema rokama pred seboj. Komolca sta rahlo pokrčena in sta pod rameni.

Končni položaj

3. Napnite mišice zadnjice in trebušne mišice in potegnite lopatici k hrbtenici.
4. Izdelek kotalite počasi naravnost naprej.
5. Glavo držite v podaljšku hrbtenice in je ne iztegnite preveč.
6. Zgornji del telesa in medenico spustite le toliko, da se ne dotaknete tal in lahko dobro ohranjate napetost telesa.
7. Po kratkem premoru v končnem položaju kotalite zgornji del telesa nazaj v izhodiščni položaj.

8. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: stalno ohranjajte napetost trebušnih mišic, da stabilizirate ledveni del hrbtenice. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Celotno telo (sl. E)

Izhodiščni položaj

1. Ulezite se na tla v položaj za sklece. Stopali sta podprti s stopalnimi blazinicami.
2. Izdelek držite z obema rokama pred seboj. Komolca sta rahlo pokrčena in sta pod rameni.

Končni položaj

3. Napnite mišice zadnjice in trebušne mišice in potegnite lopatici k hrbtenici.
4. Izdelek kotalite počasi naravnost naprej.
5. Glavo držite v podaljšku hrbtenice in je ne iztegnite preveč.
6. Zgornji del telesa in medenico spustite le toliko, da se ne dotaknete tal in lahko dobro ohranjate napetost telesa.

7. Po kratkem premoru v končnem položaju kotalite zgornji del telesa nazaj v izhodiščni položaj.

8. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: neprekinjeno ohranjajte napetost telesa. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Hrbtne mišice (sl. F)

Izhodiščni položaj

1. Stopali postavite narazen na tla širše, kot je širina medenice, in se z zgornjim delom telesa sklonite naprej. Kolena ostaneta rahlo pokrčeni.
2. Izdelek držite z obema dlanema in iztegnjenima rokama pod seboj na tleh. Komolca sta pod rameni.

Napotek: Pokrčite kolena toliko, da se z izdelkom lahko dotikate tal. Začnite z močno pokrčenimi koleni in poizkusite med vadbo nogi pokrčiti nekoliko manj.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in držite nogi rahlo pokrčeni.
4. Lopatici potegnite k hrbtenici in izdelek kotalite počasi naravnost naprej. Zgornji del telesa ostane spodaj.
5. Glavo držite v podaljšku hrbtenice in je ne iztegnite preveč.
6. Pokrčite kolena le toliko, kot je potrebno.
7. Po kratkem premoru v končnem položaju kota lite zgornji del telesa nazaj v izhodiščni položaj.
8. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: neprekinjeno ohranjajte napetost telesa. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Celotno telo (sl. G)

Izhodiščni položaj

1. Ulezite se na tla v položaj za sklece. Stopali sta oprti na stopalne blazinicice.

2. Izdelek držite z obema rokama pod zgornjim delom telesa. Roki sta popolnoma iztegnjeni in komolca sta pod rameni.

Končni položaj

3. Napnite mišice zadnjice in trebušne mišice in potegnite lopatici k hrbtenici.
4. Izdelek kotalite počasi le malo naravnost naprej.
5. Glavo držite v podaljšku hrbtenice in je ne iztegnite preveč.
6. Zgornji del telesa in medenico spustite le toliko, da se ne dotaknete tal in lahko dobro ohranjate napetost telesa.
7. Za kratek čas ostanite v tem položaju in nato kotalite zgornji del telesa nazaj v izhodiščni položaj.
8. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: neprekinjeno ohranjajte napetost telesa. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Triceps (sl. H)

Izhodiščni položaj

1. Z rahlo pokrčenima nogama se usedite na blazino in stopali postavite na peti.
2. Izdelek držite z obema rokama za hrbtom. Komolca sta rahlo pokrčena in gledata stran od vas.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok in trebušne mišice in potegnite lopatici k hrbtenici.
4. Zgornji del telesa poravnajte in kotalite izdelek počasi stran od sebe. Roki ostaneta rahlo pokrčeni in rameni spodaj.
5. Za kratek čas ostanite v tem položaju in nato kotalite izdelek nazaj v izhodiščni položaj.
6. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: zgornji del telesa držite stalno raven in rameni povešeni. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Stegenske mišice (sl. I)

Izhodiščni položaj

1. Usedite se pokončno na klop ali stol.
2. Stopali postavite na ročaja izdelka in dlani položite na zatilje. Komolca gledata navzven.

Končni položaj

3. Napnite mišice zadnjice in trebušne mišice.
4. Zgornji del telesa poravnajte in kotalite izdelek počasi stran od sebe. Medenica ostane ravna.
5. Za kratek čas ostanite v tem položaju in nato kotalite izdelek nazaj v izhodiščni položaj.
6. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: zgornji del telesa držite stalno raven in rameni povešeni. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Notranja stran stegen in spodnji del hrbta (sl. J)

Izhodiščni položaj

1. Usedite se z razkriženima nogama na blazino.
2. Izdelek držite z obema rokama med nogama. Podlakti počivata na stegnih in kolena so rahlo pokrčena.

Končni položaj

3. Napnite mišice zadnjice in trebušne mišice.
4. Poravnajte zgornji del telesa in lopatici potegnite k hrbtenici.
5. Z zgornjim delom telesa se nagnite naprej in izdelek počasi kotalite naravnost stran od sebe. Roki ostaneta rahlo pokrčeni in rameni spodaj.

Napotek: Kot začetnik lahko nogi bolj pokrčite, da poenostavite kotaljenje izdelka naprej.

6. Glava je v podaljšku hrbtenice in hrbtenica ostane ravna.
7. Za kratek čas ostanite v tem položaju in nato kotalite izdelek nazaj v izhodiščni položaj.
8. Vajo ponovite 10-15-krat v 3 serijah.

Pomembno: zgornji del telesa držite stalno raven in rameni povešeni. Vajo izvajajte počasi, da zagotovite kontrolirano gibanje.

Raztezanje

Po vsakem treningu si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo opisali nekaj preprostih vaj. Vsako vajo izvajajte 3x na stran po 15-30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko potegnite glavo najprej v levo, nato v desno. S to vajo raztegnete stranski del vratu.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnan, koleno sta rahlo pokrčeni.
2. Desno roko položite za glavo, dokler desna dlan ne leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga potegnite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnan in eno stopalo dvignite s tal.
2. Krožite z njim najprej v eno smer, nato še v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopali.

Pomembno: pazite na to, da stegni ostaneta vzporedno drugo ob drugem. Medenico potisnite ob tem naprej, zgornji del telesa ostane poravnan.

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.

Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavržite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge informacije o odstranjevanju odpadnega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavržite okolju prijazno.



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla. Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 463299_2407

 Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnil kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Če izdelek ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali oglaševalskem sporočilu, lahko potrošnik najprej zahteva odpravo napak. O napaki mora potrošnik obvestiti proizvajalca ali pooblaščen servis (kontaktna številka in elektronski naslov navedena zgoraj) in zahtevati odpravo napak. Kupec je dolžan ob uveljavljanju zahtevka predložiti garancijski list in račun, kot potrдіlo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Rok za odpravo napake je 30 dni od dneva, ko je proizvajalec ali pooblaščen servis prejel zahtevo za odpravo napake. Če napake v tem roku niso odpravljene, mora proizvajalec potrošniku brezplačno zamenjati blago z enakim, novim in brezhibnim blagom. Rok se lahko zaradi narave in kompleksnosti blaga, narave in resnosti neskladnosti ter napora, ki je potreben za dokončanje popravila ali zamenjave podaljša za najkrajši čas, ki je potreben za dokončanje popravila, vendar največ za 15 dni. O številu dni podaljšane roka in razlogih za podaljšanje mora biti potrošnik obveščen pred potekom 30 dnevnega roka za odpravo napak.
6. Če v roku 30 dni oz. v primeru podaljšanja v roku 45 dni blago ni popravljeno ali blago ni zamenjano z novim, lahko potrošnik od proizvajalca zahteva vračilo celotne kupnine ali zahteva sorazmerno znižanje kupnine. Sorazmerno znižanje kupnine je sorazmerno zmanjšanju vrednosti blaga, ki ga je potrošnik prejel, v primerjavi z vrednostjo, ki bi jo imelo blago, če bi bilo skladno.
7. Če se neskladnost pojavi v manj kot 30 dneh od dobave blaga, lahko potrošnik ob predložitvi blaga od proizvajalca takoj zahteva vračilo plačanega zneska.
8. Proizvajalec oziroma pooblaščen servis lahko potrošniku za čas popravila blaga, za katero je bila izdana obvezna garancija, zagotovi brezplačno uporabo podobnega blaga. Če proizvajalec potrošniku ne zagotovi nadomestnega blaga v začasno uporabo, ima potrošnik pravico uveljavljati škodo, ki jo je utrpel, ker blaga ni mogel uporabljati od trenutka, ko je zahteval popravilo ali zamenjavo, do njune izvršitve.
9. Stroške za material, nadomestne dele, delo, prenos in prevoz izdelkov, ki nastanejo pri odpravljanju okvar oziroma nadomestitvi blaga z novim, krije proizvajalec.
10. V primeru zamenjave blaga ali zamenjave bistvenega dela blaga z novim se potrošniku izda nov garancijski list.
11. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali nepooblaščen oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
12. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
13. Proizvajalec zagotavlja proti plačilu popravilo, vzdrževanje blaga, nadomestne dele in prikladne aparate vsaj tri leta po poteku garancijskega roka.
14. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
15. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije in podatki, ki identificirajo blago za katerega velja garancija se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
16. Ta garancija proizvajalca ne izključuje zakonske pravice potrošnika, da zoper prodajalca v primeru neskladnosti blaga brezplačno uveljavlja jamčevalne zahtevke. Ta garancija prav tako ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz obveznega jamstva za skladnost blaga.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předajte jí i veškerou dokumentaci.

Rozsah dodávky

1 x posilovač břišních svalů

1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální zatížení: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
01/2025

Použití ke stanovenému účelu

Výrobek byl vyroben jako tréninkový nástroj pro účinný trénink břicha, zad, ramen a paží. Produkt je koncipován k používání v privátním sektoru a není vhodný pro medicínské a podnikatelské účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí úrazu!

- Poradte se se svým lékařem před tím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste zdravotně způsobilí pro trénink.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli, a trénujte podle svého aktuálního stavu výkonnosti. Při příliš velkém úsilí a přetřénování hrozí těžké úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a spojte se se svým lékařem.

- Návod k použití se zadáním cvikům uchovávejte stále po ruce.
- Těhotné by měly provádět trénink pouze po poradě se svým lékařem.
- Výrobek smí v daném okamžiku používat pouze jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte pouze na plochém a nesmekavém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů a různých stupínků.
- Tento výrobek je dimenzován pro maximální tělesnou váhu 100 kg. Nepoužívejte výrobek, pokud je Vaše váha vyšší.
- Před každým tréninkem překontrolujte upevnění držadel na středové tyče.



Zvláštní obezřetnost – nebezpečí úrazu dětí!

- Nedovolte dětem používat tento výrobek bez dozoru. Upozorněte je na správné používání tréninkového nástroje a zachovejte si nad nimi dohled. Používání dovolte pouze tehdy, jestliže to připouští duševní a tělesný vývoj dětí. Jako hračka není tento výrobek vhodný.



Nebezpečí z opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v dokonalém stavu. Před každým použitím výrobek překontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškozeních již nesmíte výrobek používat.
- Používejte výlučně originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné ukládání a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek úrazy.

Montáž

1. Protáhněte středovou tyč kolečkem (obr. A).
2. Nasuňte držadlo na středovou tyč k dorazu, až bude pevně držet. Upevnění držadel na středové tyči po montáži ještě překontrolujte (obr. B).

Všeobecné tréninkové pokyny

- Následující cviky představují pouze určitý výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.
- Před každým tréninkem se dobře zahřejte.
- Netrénujte, pokud se cítíte nemocní nebo je Vám nevolno.
- Podle možnosti si nechte poprvé předvést správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se dobře cítíte, resp. tak dlouho, dokud cvik provádíte správně.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Napínání může být pociťováno nepříjemně, nikdy ale nesmí být bolestivé.
- Dbejte na to, abyste pás uchopili pevně a bezpečně. Používejte k tomu poutka, abyste zabránili tomu, že Vám pás při cvičení vyklouzne z ruky.

Napínejte každou stranu tři až čtyři krát pokaždé 30 až 40 sekund.

Zahřátí

Před každým tréninkem si najděte dostatek času na zahřátí. Dále pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3 krát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4-5 krát.
2. Hlavou kroužíte pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Ruce zkřížte za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom nakloníte trup těla dopředu, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny kroužíte současně dopředu a po minutě směr pohybu vystřídejte.
3. Vytahujte ramena směrem k uším a pak ramena opět spusťte dolů.
4. Kroužíte střídavě levou a pravou paží vpřed a po jedné minutě vzad.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Návrhy cviků

Dále Vám představíme několik z mnoha cviků.

Rovné břišní svalstvo a nadloktí (obr. C)

Výchozí poloha

1. Položte si kolena na podložku a opřete se o špičky nohou.
2. Výrobek držte oběma rukama před sebou. Lokty jsou lehce ohnuty a nacházejí se pod rameny.

Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a udrželi napnutí těla.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Průběžně udržujte napnutí břišních svalů, abyste stabilizovali bederní páteř. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Břišní svalstvo (obr. D)

Výchozí poloha

1. Položte kolena na podložku a pokrčte nohy nahoru.
2. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou lehce ohnuty a nacházejí se pod rameny.

Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Průběžně udržujte napnutí břišních svalů, abyste stabilizovali bederní páteř. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Celkové tělo (obr. E)

Výchozí poloha

1. Položte se do polohy v podporu ležmo na podlahu. Nohy jsou opřeny o bříška chodidel.
2. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou lehce ohnuty a nacházejí se pod rameny.

Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.

8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Udržujte průběžné napnutí těla. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Zádové svalstvo (obr. F)

Výchozí poloha

1. Postavte chodidla na podlahu od sebe více než na šíři pánve a trup ohněte dopředu. Kolena zůstanou lehce pokrčená.
2. Výrobek držte oběma rukama s pažemi nataženými pod sebe na podlaze. Lokty se nacházejí pod rameny.

Upozornění: Ohněte kolena natolik, abyste se s výrobkem mohli dotknout země. Začněte s hodně ohnutými koleny a během tréninku se pokuste ohýbat nohy o něco méně.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svalstvo a nohy mějte lehce pokrčeny.
4. Přitáhněte lopatky k páteři a rolujte výrobek rovně dopředu. Trup zůstává dole.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Kolena ohněte pouze v nezbytné míře.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Udržujte průběžné napnutí těla. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Celkové tělo (obr. G)

Výchozí poloha

1. Položte se do polohy v podporu ležmo na podlahu. Nohy jsou opřeny o bříška chodidel.
2. Výrobek držte oběma rukama pod trupem. Paže jsou natažené a lokty se nacházejí pod rameny.

Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně kousek před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a rolujte se svým trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Udržujte průběžné napnutí těla. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Triceps (obr. H)

Výchozí poloha

1. Posad'te se s lehce pokrčenýma nohama na podložku a chodidla zapřete o paty.
2. Výrobek držte oběma rukama za zády. Lokty jsou lehce ohnuty a směřují od Vás.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a břicha a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Napřimte trup a rolujte s výrobkem pomalu směrem od Vás. Paže zůstávají lehce ohnuté a ramena spuštěná.
5. Setrvejte krátce v této poloze a rolujte s výrobkem zpátky do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Trup mějte průběžně zpřímá a ramena spuštěná. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Stehenní svalstvo (obr. I)

Výchozí poloha

1. Posad'te se zpřímá na lavičku nebo židli.
2. Chodidla postavte na držadla výrobku a ruce položte do týla. Lokty ukazují ven.

Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo.
4. Napřimte trup a rolujte s výrobkem pomalu rovně směrem od Vás. Pánev zůstává rovně.
5. Setrvejte krátce v této poloze a rolujte s výrobkem zpátky do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Trup mějte průběžně zpřímá a ramena spuštěná. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Vnitřní strana steh a spodek zad (obr. J)

Výchozí poloha

1. Posad'te se rozkročenýma nohama na podložku.
2. Výrobek držte oběma rukama mezi nohama. Předloktí spočívají na stehnech a kolena zůstávají lehce ohnutá.

Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo.
4. Napřimte trup a přitáhněte lopatky k páteři.
5. Předkloňte trup a rolujte s výrobkem pomalu směrem od Vás. Paže zůstávají lehce ohnuté a ramena spuštěná.

Upozornění: Jako začátečník můžete nohy více ohnout, abyste si rolování výrobku vpřed usnadnili.

6. Hlava je v prodloužení páteře a páteř zůstává rovná.
7. Setrvejte krátce v této poloze a rolujte s výrobkem zpátky do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Trup mějte průběžně zpřímá a ramena spuštěná. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte čas na protahování. Následně Vám k tomu ukážeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli provádět vždy 3 krát na každou stranu po 15-30 sekundách.

Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně. Jednou rukou táhnete jemně hlavu nejprve doleva, pak doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany Vašeho krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpřímá, kolenní klouby jsou lehce pokrčeny.
2. Veďte pravou paží za hlavu tak, až bude pravá ruka ležet mezi lopatkami.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a táhnete ho dozadu.
4. Vystřídejte strany a cvik opakujte.

Svalstvo nohou

1. Postavte se zpřímá a jedno chodidlo zvedněte ze země.
2. Točte s ním pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli chodidlo vystřídejte.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala souběžně vedle sebe. Pánev přitom posuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

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.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 463299_2407

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

1 x nástroj na tréning brušných svalov

1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
01/2025

Použitie v súlade s určením

Výrobok je vyvinutý ako tréningový nástroj na efektívny tréning brucha, chrbta, pliec a ramien. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr ako začnete s tréningom, prekonzultujte to s lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning spôsobilý po zdravotnej stránke.
- Myslite na to, aby ste sa pred tréningom vždy rozhriali a trénujte odpovedajúc vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokom zaťažení a pretrénovaní hrozia ťažké zranenia.

Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď prerušte tréning a kontaktujte lekára.

- Návod na používanie s údajmi o cvičení uschovajte tak, aby ste ho mali vždy poruke.
- Tehotné ženy by tréning mali vykonávať iba po konzultáciách s lekárom.
- Výrobok smie vždy súčasne používať iba jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Tento výrobok je dimenzovaný na najvyššiu hmotnosť 100 kg. Výrobok nepoužívajte, ak je vaša hmotnosť vyššia.
- Pred každým tréningom prekontrolujte pevné upevnenie rúkaví na stredovej tyči.



Osobitná opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!

- Deti nenechajte používať tento výrobok bez dozoru. Upozornite ich na správne používanie tréningového nástroja a dávajte na ne pozor. Používanie umožnite iba vtedy, ak to dovoľuje duševný a telesný vývoj dieťaťa. Tento výrobok nie je vhodný ako hračka.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania

- Výrobok sa smie používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím výrobok skontrolujte, či nevykazuje poškodenia alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku sa môže zabezpečiť iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný. V prípade poškodení ho už viac nesmiete používať.

- Používajte výlučne originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neprimerané skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže mať za následok poranenia.

Montáž

1. Stredovú tyč zasunúť cez koliesko (obr. A).
2. Rukoväť nasúvať až na doraz na stredovú tyč, kým nebude pevne upevnená.
Pred každou montážou prekontrolujte pevné upevnenie rukovätí na stredovej tyči (obr. B).

Všeobecné upozornenia k tréningu

- Nasledovné cvičenia predstavujú iba vybrané príklady. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Pred každým tréningom sa dobre rozohrejte.
- Netrénujte, ak sa cítite byť chorí alebo sa necítite dobre.
- Podľa možnosti si prvýkrát nechajte správne vykonávanie cvičení ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cvičenia vykonávajte nanajvýš dovtedy, kým sa cítite dobre, resp. kým cvičenie dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlný športový odev a obuv na cvičenie.
- Rozťahovanie môžete pociťovať nepríjemne, ale nikdy nesmie byť bolestivé.
- Dbajte na to, aby ste pás chytili pevne a bezpečne. Použite na to slučky na zabránenie tomu, aby sa vám pás pri cvičení vyšmykol z ruky.

Každú stranu preťahujte trikrát až štyrikrát vždy po 30 až 40 sekundách.

Rozohriatie

Pred každým tréningom si nechajte dostatok času na rozohriatie. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly šije

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 – 5-krát.
2. Hlavou pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhý smerom.

Ramená a plecia

1. Ruky si skrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Ak pri tom ohnete hornú časť tela dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Oboma plecami súčasne krúžte dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia posuňte smerom k ušiam a nechajte ich klesnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom ďalej pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

V nasledujúcej časti sú znázornené niektoré z mnohých cvičení.

Priame brušné svalstvo a nadlaktia (obr. C)

Východisková poloha

1. Kolená si položte na podložku a oprite sa o prsty na nohách.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.
6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Brušné svalstvo (obr. D)

Východisková poloha

1. Kolená položte na podložku a nohy pokrčte smerom nahor.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.
6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Celé telo (obr. E)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na podlahu do polohy podpory ležmo. Nohy sú podopreté bruškami nôh.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte ju.
6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.
7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Chrbtové svalstvo (obr. F)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na podlahu na šírku väčšiu ako je šírka panvy a hornou časťou tela sa zohnite dopredu. Kolená ostávajú mierne zohnuté.
2. Výrobok držte oboma rukami a vystretými ramenami pod sebou na podlahe. Lakte sa nachádzajú pod plecami.

Upozornenie: Kolená ohýňajte dovtedy, dokým sa výrobkom nedotknete podlahy. Začnite s veľmi ohnutými kolenami a počas tréningu sa nohy pokúste ohýňať trochu menej.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a nohy držte mierne zohnuté.
4. Lopatky pritiahnite k chrbtici a výrobok rolujte pomaly rovno dopredu. Horná časť tela ostáva dole.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.

6. Kolená ohnite iba toľko, koľko je potrebné.

7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Celé telo (obr. G)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na podlahu do polohy podpor ležmo. Nohy si podoprite bruškami nôh.

2. Výrobok držte oboma rukami pod hornou časťou tela. Ramená sú vystreté a lakte sa nachádzajú pod plecami.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.

4. Výrobok pomaly rolujte priamo o kúsok dopredu.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.

6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.

7. V tejto polohe krátko ostaňte a vašu hornú časť tela rolujte späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Triceps (obr. H)

Východisková poloha

1. S ľahko zohnutými nohami sa posadíte na podložku a chodidlá položte na päty.

2. Výrobok držte oboma rukami za chrbtom. Lakte sú mierne zohnuté a smerujú od vás.

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo ramien a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.

4. Narovnajzte hornú časť tela a výrobok pomaly rolujte priamo smerom od vás. Ramená ostávajú mierne zohnuté a plecia zostávajú dole.

5. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujte späť do východiskovej polohy.

6. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Stehenné svalstvo (obr. I)

Východisková poloha

1. Posadíte sa vzpriamene na lavičku alebo stoličku.

2. Nohy si položte na rukoväť výrobku a ruky si položte na záhlavie. Lakte ukazujú smerom von.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.

4. Narovnajzte hornú časť tela a výrobok pomaly rolujte priamo smerom od vás. Panva zostáva rovno.

5. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujte späť do východiskovej polohy.

6. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Vnútoraná strana stehien a dolná časť chrbta (obr. J)

Východisková poloha

1. Posadíte sa na podložku s rozkročenými nohami.
2. Výrobok držte oboma rukami medzi nohami. Predlaktia sú položené na stehnách a kolena ostávajú mierne zohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
4. Narovnajzte hornú časť tela a pritiahnite lopatky k chrbtici.
5. Hornú časť tela presuňte dopredu a výrobok pomaly rolujte priamo smerom od vás. Ramená ostávajú mierne zohnuté a plecia zostávajú dole.

Upozornenie: Ako začiatočník môžete nohy zohnúť viac, aby ste si zjednodušili rolovanie výrobku dopredu.

6. Hlava je v osi predĺženia chrbtice a chrbtica ostáva rovná.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujte späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

Dôležité: Pribežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.

Strečing

Po každom tréningu si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy vykonávať 3-krát počas 15 – 30 sekúnd na každej strane.

Svaly šije

1. Stojte uvoľnene. Hlavu si jednou rukou najskôr jemne potiahnite doľava, potom doprava. Týmto cvičením sa roztiahnu strany vášho krku.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolenné kĺby sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku si presúvajte za hlavu, dokým sa nebude nachádzať medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou si chyťte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte stranu a zopakujte cvičenie.

Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu zdvihnite z podlahy.
2. Pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Po nejakej chvíli zmeňte nohu.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom tlačte dopredu, horná časť tela ostáva 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.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplyvajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 463299_2407



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

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

1 x Bauchmuskeltrainer

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für effektives Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armtraining hergestellt. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



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 Gebrauchsanweisung 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 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.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments 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.



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzung. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr 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

1. Führen Sie die Mittelstange durch das Rad (Abb. A).
2. Schieben Sie den Griff bis zum Anschlag auf die Mittelstange, bis dieser fest sitzt.
Überprüfen Sie nach der Montage den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange (Abb. B).

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- 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 so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf 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.

Nackenmuskulatur

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 werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie Ihre Knie auf eine Matte und stützen Sie sich auf den Zehenspitzen ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Bauchmuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie die Knie eine Matte und winkeln Sie die Beine nach oben an.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Gesamter Körper (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße mit den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.

4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Rückenmuskulatur (Abb. F) Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße mehr als beckenbreit auseinander auf den Boden und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen und ausgestreckten Armen unter sich auf dem Boden. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Hinweis: Beugen Sie die Knie soweit, wie Sie mit dem Artikel den Boden berühren können. Fangen Sie mit stark gebeugten Knien an und versuchen Sie während des Trainings die Beine etwas weniger zu beugen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie die Beine leicht gebeugt.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und rollen Sie den Artikel langsam gerade nach vorn. Der Oberkörper bleibt unten.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.

6. Beugen Sie die Knie nur so weit wie notwendig.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Gesamter Körper (Abb. G) Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße auf den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen unter dem Oberkörper. Die Arme sind durchgestreckt und die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam gerade ein Stück nach vorne.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Bleiben Sie kurz in der Position und rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Trizeps (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf eine Matte und setzen Sie die Füße auf der Ferse ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen von Ihnen weg.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Oberschenkelmuskulatur (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bank oder Stuhl.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Griffe des Artikels und legen Sie die Hände in den Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam und gerade von Ihnen weg. Das Becken bleibt gerade.

5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Innenseite Oberschenkel und unterer Rücken (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf eine Matte.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen zwischen den Beinen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln und die Knie bleiben leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.

- Hinweis:** Als Anfänger können Sie die Beine mehr beugen, um das Rollen des Artikels nach vorne zu vereinfachen.
6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Wirbelsäule bleibt gerade.
 7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
 8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

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.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach 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.

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, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden.

Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

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

IAN: 463299_2407

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

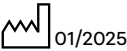
AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: AB-15581

10.08.2024 / PM 12:03

IAN 463299_2407

4 Δ