



AB ROLLER

(GB) (IE) (NI)

AB ROLLER

Instructions for use

(FR) (BE)

APPAREIL DE MUSCULATION POUR ABDOMINAUX

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

BAUCHMUSKELTRAINER

Gebrauchsanweisung

(DK)

MAVEMUSKELTRÆNER

Brugervejledning

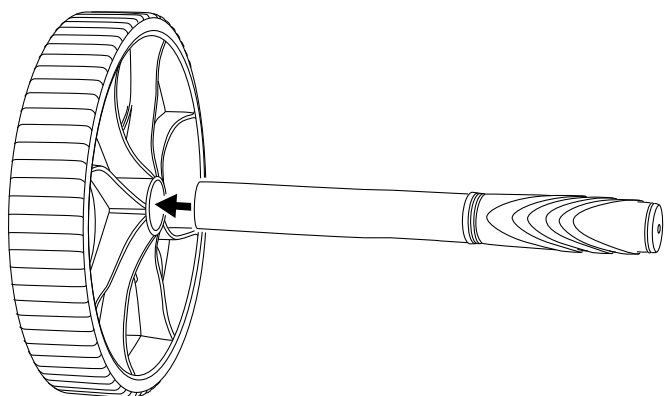
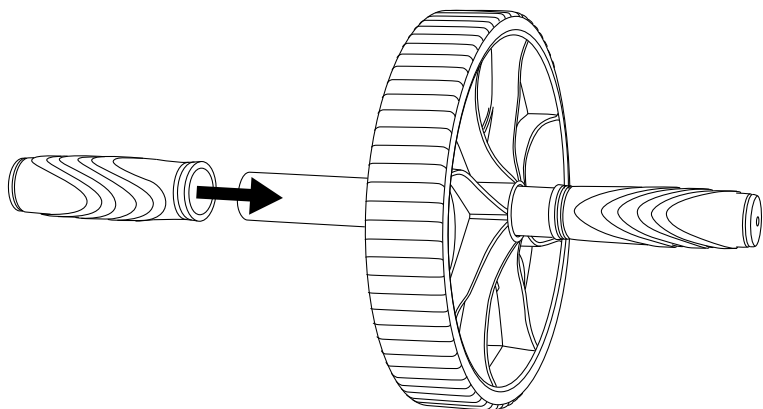
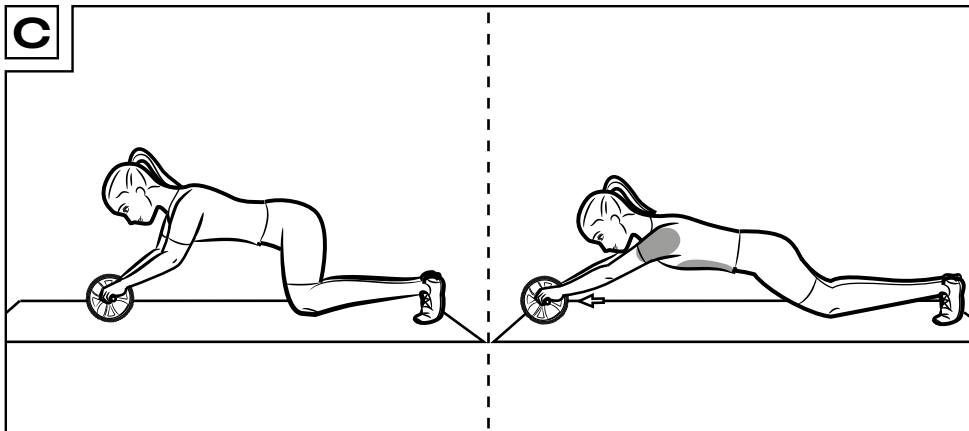
(NL) (BE)

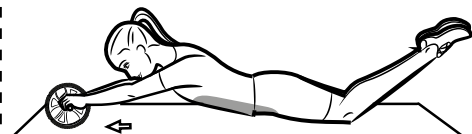
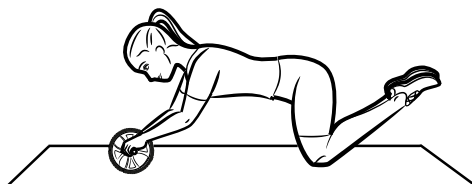
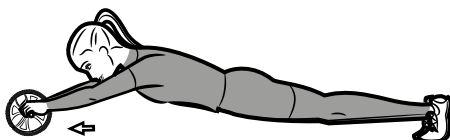
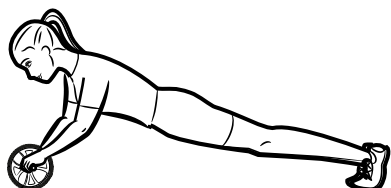
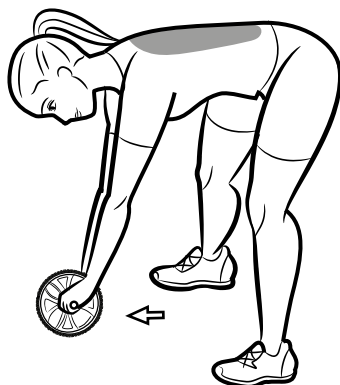
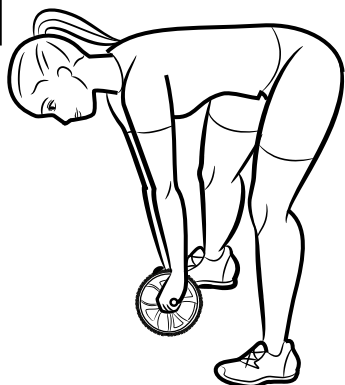
BUIKSPIER TRAINER

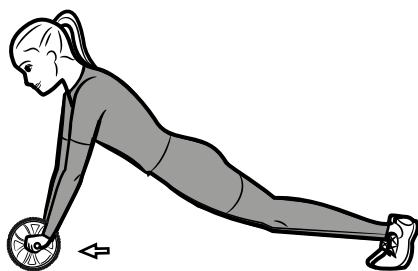
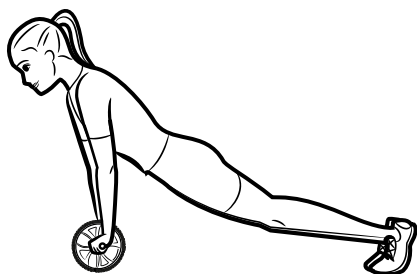
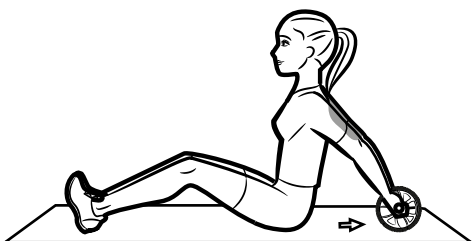
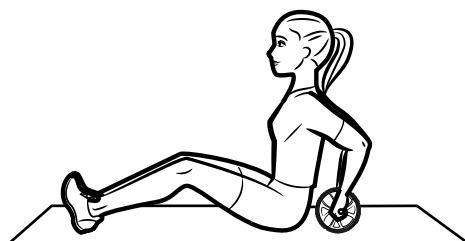
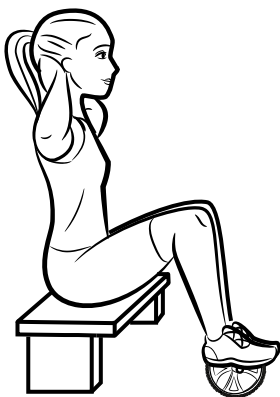
Gebruiksaanwijzing

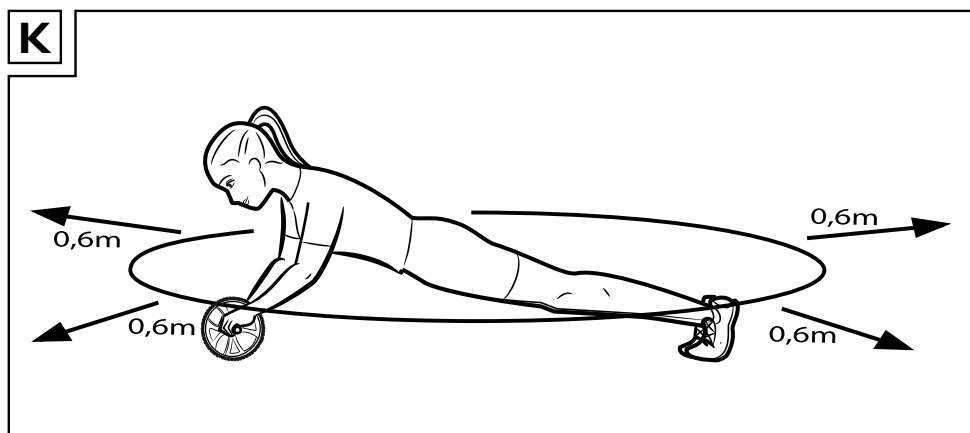
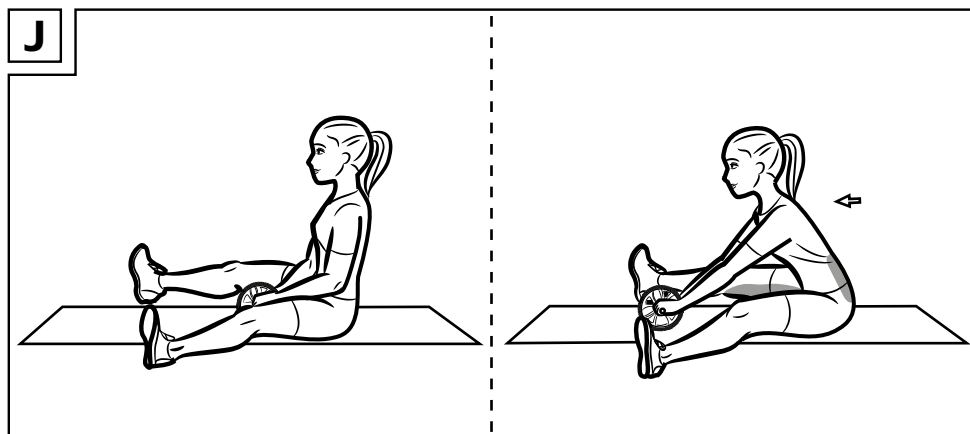
IAN 463299_2407

(GB) (IE) (NI) (DK) (FR)
(BE) (NL) (DE) (AT) (CH)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**



GB IE NI

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

FR BE

Contenu de la livraison	20
Données techniques	20
Utilisation conforme	20
Consignes de sécurité	20
Risque de blessure	20
Soyez particulièrement prudent :	
risque de blessure pour les enfants !	20
Risque causé par l'usage	20
Montage	21
Consignes générales pour l'entraînement	21
Échauffement	21
Suggestions d'exercices	22
Étirement	24
Stockage, nettoyage	25
Mise au rebut	25
Indications concernant la garantie et le service après-vente	25

DK

Leveringsomfang	14
Tekniske data	14
Tilsgtæt brug	14
Sikkerhedsoplysninger	14
Fare for skader!	14
Særlig forsigtighed –	
risiko for skader på børn!	14
Farer på grund af slid	14
Montering	15
Generelle træningsoplysninger	15
Opvarmning	15
Øvelsesforslag	15
Strækning	18
Opbevaring, rengøring	18
Henvísninger vedr. bortskaffelse	18
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	18

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	27
Technische gegevens	27
Voorgescreven gebruik	27
Veiligheidsinstructies	27
Gevaar voor blessures!	27
Uiterste voorzichtigheid –	
gevaar voor blessures bij kinderen!	27
Gevaren door slijtage	27
Montage	28
Algemene trainingsinstructies	28
Opwarmen	28
Oefeningsvoorstellen	29
Stretchen	31
Opslag, reiniging	32
Afvalverwerking	32
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	32



Lieferumfang	34
Technische Daten.....	34
Bestimmungsgemäße Verwendung	34
Sicherheitshinweise	34
Verletzungsgefahr!	34
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	34
Gefahren durch Verschleiß	35
Montage	35
Allgemeine Trainingshinweise.....	35
Aufwärmen.....	35
Übungsvorschläge.....	36
Dehnen	39
Lagerung, Reinigung	39
Hinweise zur Entsorgung	39
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	39

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

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervej- ledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang

1 x mavemuskeltræner

1 x brugervejledning

Tekniske data



Maks. brugervægt: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
01/2025

Tilsigtet brug

Denne roller er fremstillet som træ-
ningsudstyr til effektiv mave-, ryg-,
skulder- og armtræning. Rolleren er be-
regnet til privat brug og er ikke egnet til
medicinske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsoplysninger



Fare for skader!

- Kontakt din læge, før du begynder på træningen. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Husk på altid at varme op før træningen og træn svarende til din nuværende præstationsevne. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed, skal træningen stoppes med det samme og lægen kontaktes.

- Opbevar altid brugervejledning med øvelserne inden for rækkevidde.
- Gravide kvinder må kun træne efter samråd med deres læge.
- Stretch-båndet må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (afb. K.).
- Træn kun på en plan og skridsikker overflade.
- Brug ikke stretch-båndet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Denne roller er konstrueret til en maksimal kropsvægt på 100 kg. Brug ikke rolleren, hvis din kropsvægt er over 100 kg.
- Før hver træning kontrollér, at håndtagene på midterstangen sidder fast.



Særlig forsigtighed – risiko for skader på børn!

- Lad aldrig børn bruge pushup-grebene uden opsyn. Instruér dem i den korrekte brug af træningsinstrumentet og hold dem under opsyn. Tillad kun brugen, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader det. Disse pushup-greb egner sig ikke som legetøj.



Farer på grund af slid

- Stretch-båndet må kun bruges i fejlfri stand. Kontrollér stretch-båndet for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved stretchbåndet kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må stretch-båndet ikke bruges mere.
- Brug kun originale reservedele.
- Beskyt stretch-båndet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og brug af stretch-båndet kan føre til for tidlig slid, hvilket kan føre til skader.

Montering

1. Før midterstangen gennem hjulet (afb. A).
2. Skub håndtaget på midterstangen indtil anslag, til det sidder fast. Kontrolér efter monteringen, at håndtagene sidder fast på midterstangen (afb. B).

Generelle træningsoplysninger

- De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.
- Varm godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Stretching kan føles ubehageligt, men bør aldrig være smertefuldt.
- Sørg for, at du får solidt og sikkert fat i båndet. Brug løkkerne til det for at forhindre at båndet glider ud af hånden under øvelsen.

Stræk hver side tre til fire gange for hver 30 til 40 sekunder.

Opvarmning

Brug tilstrækkelig tid til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange hver.

Nakkemusklér

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

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Lav cirkelbevægelser med begge skuldre fremad og skift retning efter et minut.
3. Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremad med venstre og højre arm på skift og bagud efter et minut.

Vigtigt: Husk at blive ved med at trække vejret roligt!

Øvelsesforslag

I det følgende er der vist nogle af mange øvelser.

Lige mavemusklér og overarme (afb. C)

Udgangstilling

1. Placer knæene på en måtte, og støt dig til tæerne.
2. Hold rolleren med begge hænder foran dig. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skulderen.

Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemusklér og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen, rulles overkroppen tilbage til udgangstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden mavemusklérne spændte for at stabilisere rygsøjlen i lænden. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Mavemuskler (afb. D)

Udgangsstilling

1. Placer knæene på en måtte, og bøj benene opad.
2. Hold rolleren foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skulderen.

Slutstilling

3. Spænd dine baldeog mavemuskler og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen rulles overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden mavemusklernes spændte for at stabilisere rygsøjlen i lænden. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Hele kroppen (afb. E)

Udgangsstilling

1. Læg dig i push-up-stilling på gulvet. Fødderne støttes på fodballerne.
2. Hold rolleren foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skulderen.

Slutstilling

3. Spænd dine baldeog mavemuskler og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen, rulles overkroppen tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden kroppen spændt. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Rygmuskler (afb. F)

Udgangsstilling

1. Sæt dine fødder mere end i bækken-bredde fra hinanden på gulvet og bøj dig fremover med overkroppen. Knæene forbliver let bøjede.
2. Hold rolleren med begge hænder og udstrakte arme under dig på gulvet. Albuerne befinder sig under skuldrene.

Bemærk: Bøj knæene så langt som du med rolleren kan røre ved gulvet. Start med meget bøjede knæ og forsøg under træningen at bøj benene lidt mindre.

Slutstilling

3. Spænd mavemusklernes og hold benene let bøjede.
4. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og kør langsomt rolleren ligeud og frem. Overkroppen forbliver nede.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Bøj kun knæene så langt som nødvendigt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen, rulles overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden kroppen spændt. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Hele kroppen (afb. G)

Udgangsstilling

1. Læg dig i push-up-stilling på gulvet. Fødderne støttes på fodballerne.
2. Hold rolleren med begge hænder under overkroppen. Armene er helt strakt ud og albuerne befinder sig under skuldrene.

Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemuskler og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og en smule fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul din overkrop tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden kroppen spændt. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Triceps (afb. H)

Udgangsstilling

1. Sæt dig med benene let bøjede på en måtte og sæt dine fødder på hælen.
2. Hold med begge hænder rolleren bag ryggen. Albuerne er let bøjede og vender væk fra dig.

Slutstilling

3. Spænd arm og mavemusklernes og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Ret din overkrop op og kør langsomt rolleren ligeud og væk fra dig. Armerne forbliver let bøjede og skuldrene nede.
5. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul rolleren tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold overkroppen oprejst hele tiden og skuldrene nede. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Lårmuskler (afb. I)

Udgangsstilling

1. Sæt dig oprejst på en bænk eller stol.
2. Sæt dine fødder på håndtagene af rolleren og læg hænderne i nakken. Albuerne peger udad.

Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemuskler.
4. Ret overkroppen op og kør langsomt rolleren ligeud og væk fra dig. Bækket skal forblive lige.
5. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul rolleren tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold overkroppen oprejst hele tiden og skuldrene nede. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Indersiden af lår og lænd (afb. J)

Udgangsstilling

1. Sæt dig med spredte ben på en måtte.
2. Hold rolleren med begge hænder mellem benene. Underarmene hviler på lårene og knæene forbliver let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemuskler.
4. Ret overkroppen op og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
5. Gå fremad med overkroppen og kør langsomt rolleren lige ud fra dig. Armerne forbliver let bøjede og skuldrene nede.

Bemærk: Som begynder kan du bøje benene mere for at lette rollerens bevægelse fremad.

6. Hovedet er på linje med rygsøjlen og rygsøjlen forbliver lige.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul rolleren tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden overkroppen oprejst og skuldrene nede. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.

Strækning

Brug tid nok til at strække efter hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser.

Du bør gentage de enkelte øvelser 3 gange pr. side à 15-30 sekunder.

Nakkemusklér

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt først til venstre, derefter til højre. Ved denne øvelse strækkes siderne på halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig ret op med let bøjede knæled.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Grib med venstre hånd fat i højre albue og træk den bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskler

1. Stå ret op og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomt cirkelbevægelser med den først i den ene, så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle med hinanden. Bækkenet skub-bes fremad, overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen.

Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 463299_2407

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

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

1 appareil de musculation pour abdominaux

1 notice d'utilisation

Données techniques



Charge maximale : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) : 01/2025

Utilisation conforme

Cet article a été fabriqué comme outil d'entraînement pour travailler efficacement les abdominaux, le dos, les épaules et les bras. Ce produit est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.

Consignes de sécurité



Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.

En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.

- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à 100 kg.
- Avant chaque entraînement, vérifiez la stabilité des poignées sur la barre du milieu.



Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !



Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation.

La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !

- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

Montage

1. Introduisez la barre du milieu à travers la roue (fig. A)
2. Poussez la poignée jusqu'à la butée sur la barre du milieu et jusqu'à ce qu'elle soit stable.
Après le montage, vérifiez la stabilité des poignées sur la barre du milieu (fig. B).

Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.

- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
4. À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer tranquillement !

Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

Grand droit et haut des bras (fig. C)

Position de départ

1. Placez vos genoux sur un tapis et prenez appui sur vos orteils.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez les abdominaux tendus en continu afin de stabiliser les lombaires. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Abdominaux (fig. D)

Position de départ

1. Placez vos genoux sur un tapis et pliez vos jambes vers le haut.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez les abdominaux tendus en continu afin de stabiliser les lombaires. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Ensemble du corps (fig. E)

Position de départ

1. Placez-vous en position de pompes sur le sol. Les pieds sont en appui sur les pointes.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.

7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Muscles du dos (fig. F)

Position de départ

1. Placez vos pieds sur le sol, écartés d'un peu plus que la largeur du bassin, et penchez-vous en avant avec le buste. Les genoux restent légèrement pliés.

2. Tenez l'article posé sur le sol avec les deux mains et les bras tendus vers le sol. Les coudes se trouvent en dessous des épaules.

Indication : pliez les genoux jusqu'à ce que vous touchiez le sol avec l'article. Commencez avec les genoux fortement pliés et essayez au fil de l'entraînement de plier un peu moins les jambes.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et gardez les jambes légèrement pliées.

4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et faites rouler l'article lentement vers l'avant.

Le buste reste penché.

5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.

6. Ne pliez pas les genoux au-delà de ce qui est nécessaire.

7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Ensemble du corps (fig. G)

Position de départ

1. Placez-vous en position de pompes sur le sol. Les pieds sont en appui sur les pointes.

2. Tenez l'article avec les deux mains sous le buste. Les bras sont tendus et les coudes se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdo minaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.

4. Faites rouler un peu l'article lentement droit devant.

5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.

6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.

7. Après une courte pause dans cette position, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Triceps (fig. H)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis avec les jambes légèrement pliées et posez les pieds sur les talons.

2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos. Les coudes sont légèrement pliés et tournés loin de vous.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Redressez le buste et faites lentement rouler l'article droit, loin de vous. Les bras restent légèrement pliés et les épaules basses.
5. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Muscles de la cuisse (fig. I)

Position de départ

1. Asseyez-vous droit sur un banc ou une chaise.
2. Placez vos pieds sur les poignées de l'article et les mains derrière la nuque. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les abdominaux.
4. Redressez le buste et faites lentement rouler l'article droit, loin derrière vous. Le bassin reste droit.
5. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Intérieur des cuisses et bas du dos (fig. J)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis avec les jambes écartées.
2. Avec les deux mains, tenez l'article entre les jambes. Les avant-bras reposent sur les cuisses et les genoux restent légèrement pliés.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les abdominaux.
4. Redressez le buste et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Penchez le buste vers l'avant et faites lentement rouler l'article droit, loin de vous. Les bras restent légèrement pliés et les épaules basses.

Indication : les débutants peuvent plier davantage les jambes afin de faciliter le déplacement de l'article vers l'avant.

6. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale qui reste droite.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Stockage, nettoyage

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

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.

Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant.

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

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

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 463299_2407

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

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

In het leveringspakket inbegrepen

1 x buikspier trainer
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Maximale belasting: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):
01/2025

Voorgeschreven gebruik

Het artikel werd gemaakt als trainingsinstrument voor een efficiënte training van buik, rug, schouders en armen. Het product werd ontwikkeld voor privégebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

Veiligheidsinstructies



Gevaar voor blessures!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen te trainen

Bij een te grote inspanning en overdeven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreekt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon gelijktijdig gebruikt worden.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Dit artikel is voorzien voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg. Gebruik het artikel niet indien uw lichaamsgewicht daarboven ligt.
- Controleer vóór elke training de vaste zitting van de handgrepen op de middelste stang.



Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

- Laat kinderen dit artikel niet zonder toezicht gebruiken. Vestig de aandacht op het correcte gebruik van het trainingsinstrument en blijf toezicht uitoefenen. Sta het gebruik uitsluitend toe indien de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is dit artikel niet geschikt.



Gevaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.

De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.

- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en gebruikmaking van het artikel kan tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Montage

1. Leid de middelste stang doorheen het wiel (afb. A).
2. Schuif de handgreep tot aan de aanslag op de middelste stang totdat deze vastzit.
Controleer na de montage de vaste zitting van de handgrepen op de middelste stang (afb. B).

Algemene trainingsinstructies

- De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymschoenen.

- Het stretchen kan onaangenaam aanvoelen, maar mag nooit pijnlijk zijn.
- Let erop dat u de band stevig en veilig kunt vastgrijpen. Gebruik hiervoor de lussen om te verhinderen dat de band tijdens de oefening uit uw hand glijdt.

Stretch elke kant drie tot vier keer en dit telkens 30 tot 40 seconden lang.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

Rechte buikspieren en bovenarmen (afb. C)

Beginpositie

1. Plaats je knieën op een mat en steun op je tenen.
2. Houd het artikel met beide handen vóór u. Uw ellebogen zijn lichtjes gebogen en bevinden zich onder uw schouders.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
4. Rol het artikel langzaam recht naar voren.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.
6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.
7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Buikspieren (afb. D)

Beginpositie

1. Plaats je knieën op een mat en buig je benen omhoog.
2. Houd het artikel met beide handen vóór u. Uw ellebogen zijn lichtjes gebogen en bevinden zich onder uw schouders.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
4. Rol het artikel langzaam recht naar voren.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.
6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.
7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Het hele lichaam (afb. E)

Beginpositie

1. Ga in ligsteunpositie op de grond liggen. Uw voeten zijn met de bal van de voeten ondersteund.
2. Houd het artikel met beide handen vóór u. Uw ellebogen zijn lichtjes gebogen en bevinden zich onder uw schouders.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
4. Rol het artikel langzaam recht naar voren.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.
6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.

7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de lichaamsspanning. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Rugspieren (afb. F)

Beginpositie

1. Zet uw voeten meer dan bekkenbreed uit elkaar op de grond en buig met uw bovenlichaam naar voren. De knieën blijven lichtjes gebogen.

2. Houd het artikel met beide handen en uitgestrekte armen onder u op de grond. Uw ellebogen bevinden zich onder uw schouders.

Opmerking: Buig uw knieën zover u met het artikel de grond kunt raken. Begin met sterk gebogen knieën en probeer tijdens de training uw benen een beetje minder te buigen.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en houd uw benen lichtjes gebogen.

4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en rol het artikel langzaam recht naar voren. Het bovenlichaam blijft beneden.

5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.

6. Buig uw knieën slechts voor zover noodzakelijk.

7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de lichaamsspanning. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Compleet lichaam (afb. G)

Beginpositie

1. Ga in ligsteunpositie op de grond liggen. Uw voeten met de bal van de voeten ondersteund.

2. Houd het artikel met beide handen onder het bovenlichaam. Uw armen zijn helemaal gestrekt en uw ellebogen bevinden zich onder uw schouders.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.

4. Rol het artikel langzaam recht een stuk naar voren.

5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.

6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.

7. Blijf even in deze positie en rol uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de lichaamsspanning. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Triceps (afb. H)

Beginpositie

1. Ga met lichtjes gebogen benen op een mat zitten en zet uw voeten op de hiel neer.

2. Houd het artikel met beide handen achter uw rug. De ellebogen zijn lichtjes gebogen en wijzen van u weg.

Eindpositie

3. Span uw armen buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.

4. Breng uw bovenlichaam overeen en rol het artikel langzaam recht van u weg. Uw armen blijven lichtjes gebogen en de schouders beneden.
5. Blijf even in deze positie en rol het artikel weer terug tot in de beginpositie.
6. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd doorlopend uw bovenlichaam rechtop en uw schouders beneden. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Dijbeenspieren (afb. I)

Beginpositie

1. Ga rechtop zitten op een bank of stoel.
2. Zet uw voeten op de handgrepen van het artikel en leg uw handen in uw nek. De ellebogen wijzen naar buiten.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan.
4. Breng uw bovenlichaam overeen en rol het artikel langzaam recht van u weg. Uw bekken blijft recht.
5. Blijf even in deze positie en rol het artikel weer terug tot in de beginpositie.
6. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd doorlopend uw bovenlichaam rechtop en uw schouders beneden. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Binnenzijde dijbenen en onderrug (afb. J)

Beginpositie

1. Ga met gespreide benen op een mat zitten.
2. Houd het artikel met beide handen tussen uw benen vast. Uw onderarmen rusten op de dijbenen en uw knieën blijven lichtjes gebogen.

Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan.
 4. Breng uw bovenlichaam overeen en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
 5. Ga met uw bovenlichaam naar voren en rol het artikel langzaam recht van u weg. Uw armen blijven lichtjes gebogen en uw schouders beneden.
- Opmerking:** Als beginner kunt u uw benen meer buigen om het rollen van het artikel naar voren te vereenvoudigen.
6. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de wervelkolom blijft recht.
 7. Blijf even in deze positie en rol het artikel weer terug tot in de beginpositie.
 8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd doorlopend het bovenlichaam rechtop en uw schouders beneden. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant à 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.

3. Grijp met uw linkerhand uw rechter elleboog vast en trek deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

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

Belangrijk: let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken schuift naar voren, uw bovenlichaam blijft rechtop.

Opslag, reiniging

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

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

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

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

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

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 un erreichbar 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

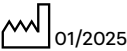
AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

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 12:00

IAN 463299_2407

6 D