



GYM IN THE BOX

GYM IN A BOX

APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT PORTABLE

(DE) (AT) (CH)

GYM IN THE BOX

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT PORTABLE

Notice d'utilisation

(PL)

SIŁOWNIA W PUDEŁKU

Instrukcja użytkowania

(SK)

POSILŇOVACIE POMÔCKY

Navod na používanie

(DK)

GYM IN THE BOX

Brugervejledning

(HU)

EDZŐESZKÖZ A DOBOZBAN

Használati útmutató

(GB) (IE)

GYM IN A BOX

Instructions for use

(NL) (BE)

GYM IN THE BOX

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

GYM IN THE BOX

Návod k použití

(ES)

GYM IN THE BOX

Instrucciones de uso

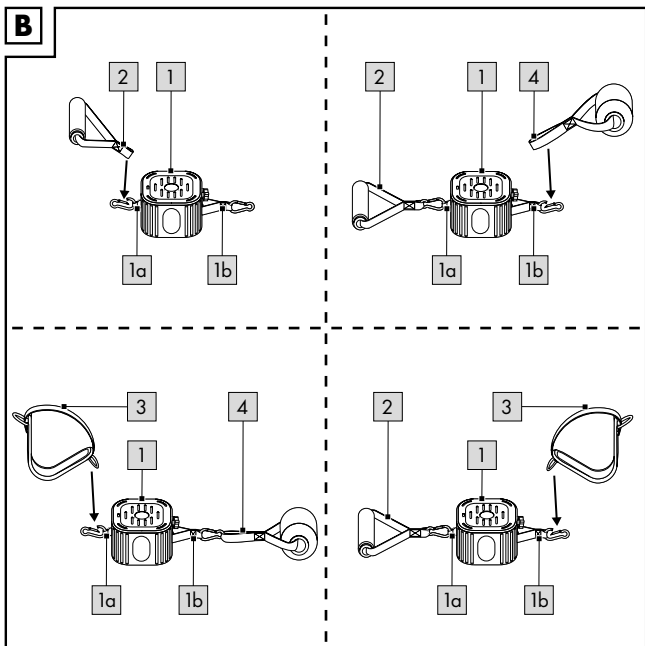
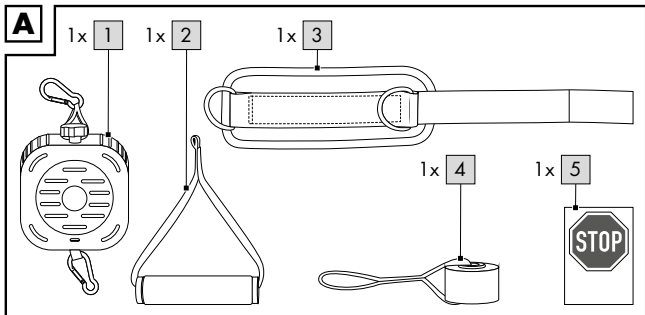
(IT)

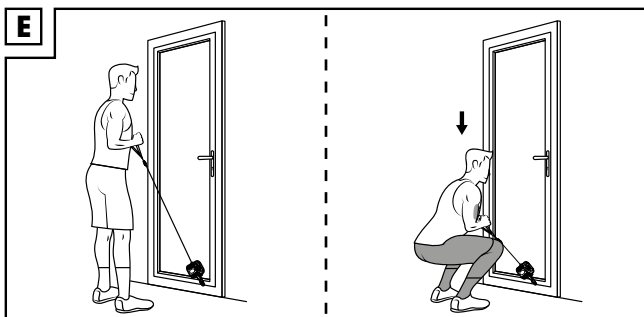
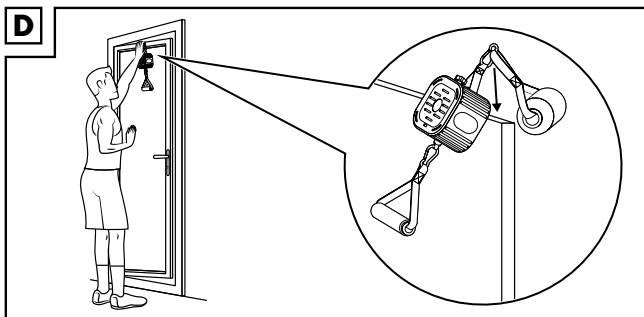
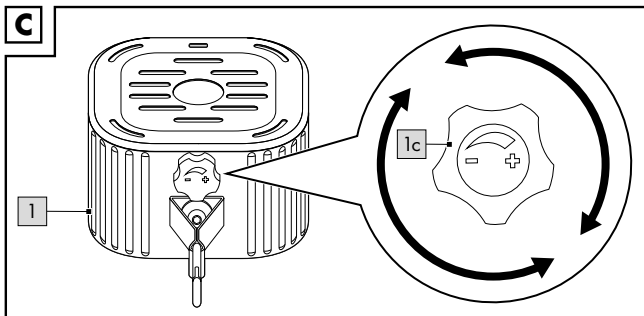
GYM IN THE BOX

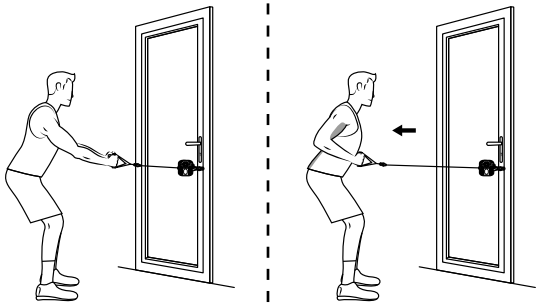
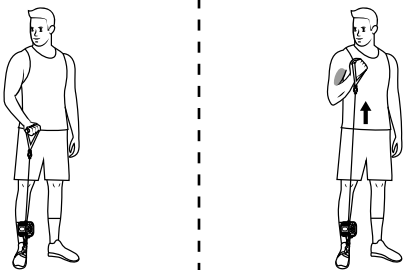
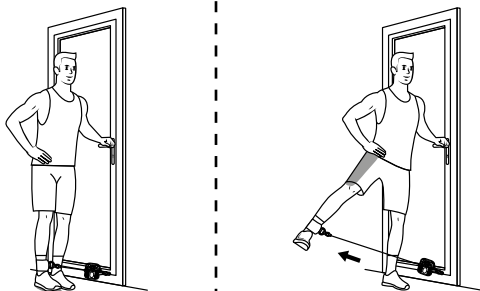
Istruzioni d'uso

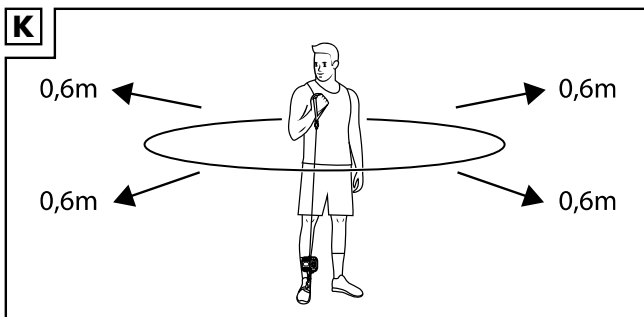
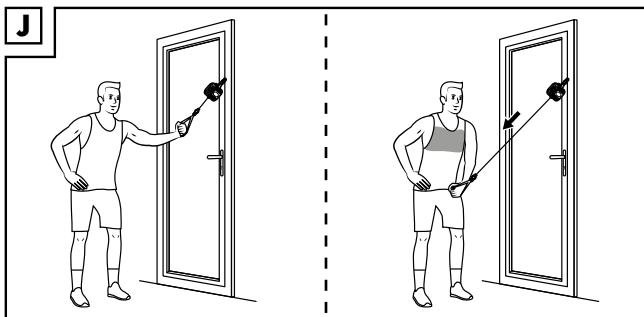
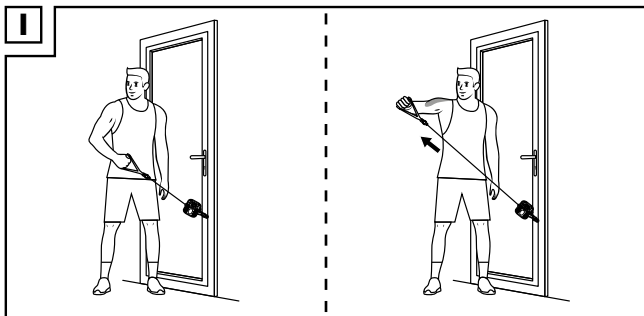
IAN 466999_2404







F**G****H**



DE AT CH

Lieferumfang	12
Technische Daten	12
Bestimmungsgemäße Verwendung	12
Sicherheitshinweise	13
Lebensgefahr!	13
Verletzungsgefahr!	13
Gefahren durch Verschleiß!	15
Vorsicht vor Sachschäden!	15
Aufbauhinweise	15
Montage/Verwendung	16
Allgemeine Trainingshinweise	16
Aufwärmen	17
Übungsvorschläge	18
Dehnen	21
Lagerung, Reinigung	22
Hinweise zur Entsorgung	23
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	23

GB IE

Package contents	25
Technical data	25
Intended Use	25
Safety instructions	26
Danger to life!	26
Risk of injury!	26
Hazards due to wear and tear!	27
Beware of property damage!	28
Assembly Instructions	28
Assembly/Usage	28
General Training Instructions	29
Warming up	29
Exercise suggestions	30
Stretch	33
Storage, cleaning	34
Disposal	34
Notes on the guarantee and service handling	35

FR **BE**

Contenu de l'emballage	37
Données techniques	37
Utilisation prévue	37
Consignes de sécurité	38
Danger de mort !	38
Risque de blessure !	38
Dangers liés à l'usure !	39
Attention aux dommages matériels !	40
Instructions de montage	40
Montage/Utilisation	40
Consignes générales d'entraînement	41
Échauffement	42
Suggestions d'exercices	43
Étirement	46
Stockage, nettoyage	46
Mise au rebut	47
Indications concernant la garantie et le service après-vente	47

NL **BE**

Inhoud van de levering	51
Technische gegevens	51
Bestemd gebruik	51
Veiligheidsinstructies	52
Levensgevaar!	52
Gevaar voor verwondingen!	52
Gevaar door slijtage!	53
Pas op voor materiële schade!	54
Montage-instructies	54
Montage/Gebruik	54
Algemene trainingsinstructies	55
Opwarmen	55
Oefeningsvoorstellen	57
Uitrekken	60
Opslag, reiniging	61
Afvalverwerking	61
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	61

PL

Zawartość opakowania	63
Dane techniczne	63
Przeznaczenie produktu	63
Informacje dotyczące bezpieczeństwa	64
Zagrożenie życia!	64
Niebezpieczeństwo zranienia!	64
Niebezpieczeństwo związane z zużyciem!	65
Uwaga na uszkodzenia mienia!	66
Instrukcje montażu	66
Montaż/Użycie	66
Ogólne wskazówki treningowe	67
Rozgrzewka	68
Propozycje ćwiczeń	69
Rozciąganie	72
Przechowywanie, czyszczenie	72
Uwagi odnośnie recyklingu	73
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	73

CZ

Obsah balení	75
Technické údaje	75
Určené použití	75
Bezpečnostní pokyny	76
Nebezpečí života!	76
Nebezpečí zranění!	76
Nebezpečí opotřebení!	77
Pozor na poškození majetku!	77
Pokyny k montáži	78
Montáž/Použití	78
Obecné pokyny k tréninku	78
Rozvíčka	79
Návrhy na cvičení	80
Protažení	83
Uskladnění, čištění	84
Pokyny k likvidaci	84
Pokyny k záruce a průběhu služby	84

SK

Obsah balenia	86
Technické údaje	86
Určené použitie	86
Bezpečnostné pokyny	87
Nebezpečenstvo života!	87
Nebezpečenstvo zranenia!	87
Nebezpečenstvo opotrebenia!	88
Pozor na poškodenie majetku!	89
Pokyny na montáž	89
Montáž/použitie	89
Všeobecné tréningové pokyny	90
Rozcvička	90
Návrhy na cvičenie	91
Naťahovanie	94
Skladovanie, čistenie	95
Pokyny k likvidácii	95
Pokyny k záruke a priebehu servisu	96

ES

Contenido del paquete	97
Datos técnicos	97
Uso previsto	97
Información de seguridad	98
¡Peligro de muerte!	98
¡Peligro de lesiones!	98
Peligros por desgaste!	99
¡Cuidado con los daños materiales!	100
Instrucciones de montaje	100
Montaje/uso	100
Instrucciones generales de entrenamiento	101
Calentamiento	102
Sugerencias de ejercicios	103
Estiramiento	106
Almacenamiento, limpieza	107
Indicaciones para la eliminación	107
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	107

DK

Pakkeindhold	109
Tekniske data	109
Bestemmelsesmæssig brug	109
Sikkerhedsanvisninger	110
Livsfare!	110
Risiko for personskade!	110
Fare ved slid!	111
Pas på materielle skader!	111
Opsætningsvejledning	112
Montering/Anvendelse	112
Generelle træningsanvisninger	112
Opvarmning	113
Øvelsesforslag	114
Strække	117
Opbevaring, rengøring	118
Henvisninger vedr. bortskaffelse	118
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	119

IT

Contenuto della confezione	120
Dati tecnici	120
Uso previsto	120
Avvertenze di sicurezza	121
Pericolo di morte!	121
Pericolo di lesioni!	121
Pericoli dovuti all'usura!	122
Attenzione ai danni materiali!	123
Istruzioni di montaggio	123
Montaggio/Utilizzo	123
Indicazioni generali per l'allenamento	124
Riscaldamento	125
Proposte di esercizi	126
Allungare	129
Conservazione, pulizia	130
Smaltimento	130
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	131



Szállítási tartalom	133
Technikai adatok	133
Rendeltetésszerű használat	133
Biztonsági utasítások	134
Életveszély!	134
Sérülésveszély!	134
Veszélyek a kopás miatt!	135
Vigázat, anyagi károk veszélye!	136
Összeszerelési útmutató	136
Összeszerelés/Használat	136
Általános edzési útmutatók	137
Bemelegítés	137
Gyakorlat javaslatok	138
Nyújtás	141
Tárolás, tisztítás	142
Tudnivalók a hulladékkezelésről	142
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	143

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

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

Technische Daten

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

Größtmögliche Strecklänge: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

08/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr!

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

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



Gefahren durch Verschleiß!

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



Vorsicht vor Sachschäden!

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

Aufbauhinweise

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



Achtung! Verletzungsgefahr!

Schließen Sie die Tür immer ab!

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

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

Montage/Verwendung (Abb. B - D)

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

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

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Aufwärmen

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

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Cable Squat (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Beine, Gesäß

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

Ablauf

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

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

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

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

Standing Row (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken und Bizeps

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

Ablauf

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

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

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

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

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

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

Standing Biceps Curl (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

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

Ablauf

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

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

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

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

4. Begeben Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurück.

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

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

Cable Side Kick (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel, Abduktoren und Gesäß

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

Ablauf

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

Hinweis: Der Kabelzug sollte leicht gespannt sein.

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

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

Side Raises (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter

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

Ablauf

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

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

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

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

High Cable Chest Fly (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Brust

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

Ablauf

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

Hinweis: Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt.

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

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur

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



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

Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

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

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

IAN: 466999_2404

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents (Fig. A)

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

Technical data

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

Maximum extension length: 160cm

DIN 32935

ISO 20957 Class H

Application area: Home area



Date of manufacture (month/year):

08/2024

Intended Use

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

Safety instructions

Danger to life!

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

Risk of injury!

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

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



Hazards due to wear and tear!

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



Beware of property damage!

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

Assembly Instructions

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



Attention! Risk of injury! Always lock the door!

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

Assembly/Usage (Fig. B - D)

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

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

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

General Training Instructions

Training procedure

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

General Training Planning

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

Warming up

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

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: Do not forget to continue breathing calmly!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

The following presents a selection of exercise options.

Cable Squat (Fig. E)

Muscles targeted: biceps, legs, glutes

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

Procedure

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

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

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

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

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

Standing Row (Fig. F)

Muscles worked: Back and Biceps

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

Procedure

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

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

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

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

Standing Biceps Curl (Fig. G)

Muscles targeted: Biceps

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

Procedure

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

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

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

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

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

Cable Side Kick (Fig. H)

Muscles targeted: Lateral thigh, abductors, and glutes

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

Procedure

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

Note: The cable should be slightly tensioned.

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

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

Side Raises (Fig. I)

Muscles worked: Shoulder

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

Procedure

1. Stand with your left side facing the door, feet shoulder-width apart.
- Note:** The upper body is slightly bent forward, and the knees are slightly bent.
2. Hold the handle with your right hand and keep your arm bent.
 3. Move your arm out to the side until it is in line with your shoulder.
 4. Slowly return to the starting position.
 5. Repeat the exercise 10 to 12 times before switching sides.

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

High Cable Chest Fly (Fig. J)

Targeted Muscles: Chest

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

Procedure

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

Note: The upper body is slightly inclined forward.

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

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

4. Slowly return the arm to the starting position.

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

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

Stretch

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

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

Neck muscles

1. Stand relaxed.

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

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and Shoulders

1. Stand upright with your knees slightly bent.

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

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

4. Turn the pages and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

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

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

IMPORTANT! Never clean with harsh cleaning agents.

Disposal



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

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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

IAN: 466999_2404

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

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

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 l'emballage (fig. A)

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

Données techniques

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

Longueur maximale d'étirement : 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Classe H

Domaine d'application : usage domestique



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

Utilisation prévue

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

Consignes de sécurité

Danger de mort !

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

Risque de blessure !

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

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

Dangers liés à l'usure !

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

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



Attention aux dommages matériels !

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

Instructions de montage

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



Attention ! Risque de blessure !

Fermez toujours la porte à clé !

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

Montage/Utilisation (fig. B - D)

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

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

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

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

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

Planification générale de l'entraînement

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

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

Échauffement

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

Vous devriez répéter chaque exercice 2 à 3 fois.

Musculature du cou

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

Bras et épaules

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

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

Musculature des jambes

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

Suggestions d'exercices

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

Squat avec câble (fig. E)

Muscles sollicités : biceps, jambes, fessiers

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

Processus

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

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

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

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

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

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

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

Rangée debout (fig. F)

Muscle sollicitée : dos et biceps

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

Processus

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

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

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

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

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

Flexion des biceps debout (fig. G)

Muscles sollicités : biceps

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

Processus

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

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

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

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

Support latéral pour câble (fig. H)

Muscles sollicités : Côté de la cuisse, abducteurs et fessiers

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

Processus

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

Remarque : Le câble doit être légèrement tendu.

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

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

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

Élévations latérales (fig. I)

Muscule sollicitée : épaule

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

Processus

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

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

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

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

4. Revenez lentement à la position de départ.

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

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

Écarté à la poulie haute (fig. J)

Muscles sollicités : Poitrine

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

Processus

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

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

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

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

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

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

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

Étirement

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

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

Musculature du cou

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

Cette exercice étire les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

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

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

Mise au rebut



* Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



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

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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

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

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

*** Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 466999_2404

FR Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

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

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Inhoud van de levering (afb. A)

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

Technische gegevens

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

Maximale uittrekkingslengte: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Toepassingsgebied: Thuisgebruik



Herstellingsdatum (maand/jaar):
08/2024

Bestemd gebruik

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

Veiligheidsinstructies



Levensgevaar!

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



Gevaar voor verwondingen!

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

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

Gevaar door slijtage!

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

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



Pas op voor materiële schade!

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

Montage-instructies

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



Let op! Gevaar voor verwondingen!

Sluit de deur altijd af!

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

Montage/Gebruik (afb. B - D)

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

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

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

Algemene trainingsinstructies

Trainingsschema

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

Algemene trainingsplanning

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

Opwarmen

Neem voor elke training voldoende tijd om op te warmen. Hieronder beschrijven we enkele eenvoudige oefeningen hiervoor.

U moet de respectieve oefeningen elk 2 tot 3 keer herhalen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig door te ademen!

Beenspieren

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

Oefeningsvoorstellen

Hieronder wordt u een selectie van oefenmogelijkheden gepresenteerd.

Kabel Squat (afb. E)

Belaste spieren: biceps, benen, billen

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

Verloop

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

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

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

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

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

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

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

Standing Row (afb. F)

Belaste spieren: rug en biceps

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

Verloop

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

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

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

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

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

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

Standing Biceps Curl (afb. G)

Belaste spieren: Biceps

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

Verloop

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

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

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

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

4. Keer langzaam terug naar de beginpositie.

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

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

Kabel Side Kick (afb. H)

Belaste spieren: Laterale dij, abductoren en bilspieren

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

Verloop

1. Bevestig de enkelband aan de rechtervoet.

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

Opmerking: De kabel moet licht gespannen zijn.

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

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

5. Breng het been langzaam terug naar de beginpositie.

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

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

Side Raises (afb. I)

Belaste spieren: Schouder

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

Verloop

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

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

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

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

4. Keer langzaam terug naar de beginpositie.

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

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

High Cable Chest Fly (afb. J)

Belaste spieren: Borst

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

Verloop

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

Opmerking: Het bovenlichaam is licht naar voren gebogen.

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

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

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

Uitrekken

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

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

Nekspieren

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

Met deze oefening worden de zijkanten van uw nek uitgerekt.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

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

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

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

BELANGRIJK! Nooit met scherpe reinigungsmiddelen reinigen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonbaar 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 aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

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

IAN: 466999_2404

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

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

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zawartość opakowania (rys. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x uchwyt (2)
- 1 x pętla na kostkę (3)
- 1 x zaczep do drzwi (4)
- 1 x tabliczka informacyjna (5)
- 1 x instrukcję użytkowania

Dane techniczne

Wymiary Gymbox: ok. 11 x 11 x 6,6 cm (dł. x szer. x wys.)

Maksymalna długość rozciągnięcia: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasa H

Zakres zastosowania: obszar domowy



Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2024

Przeznaczenie produktu

Ten artykuł został zaprojektowany jako urządzenie treningowe, za pomocą którego można trenować całe ciało. Artykuł jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych ani komercyjnych.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie zostawiaj dzieci bez nadzoru z materiałami opakowanymi. Istnieje ryzyko uduszenia.

Niebezpieczeństwo zranienia!

- Ten artykuł może być używany przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub z brakiem doświadczenia i wiedzy, jeśli są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego użytkowania artykułu i rozumieją wynikające z tego zagrożenia.
- Dzieci nie mogą bawić się artykułem.
- Nie pozostawiaj dzieci bez nadzoru z artykułem. Trzymaj z dala od dzieci. Artykuł nie jest zabawką.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu. Upewnij się, że jesteś zdrowotnie zdolny do treningu.
- Przechowuj instrukcję obsługi wraz z Propozycje ćwiczeń zawsze pod ręką.
- Nie używaj produktu, jeśli jesteś ranny lub masz problemy zdrowotne.
- Pamiętaj, aby zawsze rozgrzać się przed treningiem i ćwiczyć zgodnie z aktualnymi możliwościami. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie mogą prowadzić do poważnych kontuzji.
- W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia natychmiast przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży powinny wykonywać ćwiczenia tylko po konsultacji z lekarzem.
- Artykuł może być używany tylko przez jedną osobę w tym samym czasie.
- Artykuł nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Wokół obszaru treningowego musi znajdować się wolna przestrzeń o szerokości co najmniej 0,6 m (rys. K).
- Trenuj tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.

- Nie używaj produktu w pobliżu schodów lub krawędzi.
- Używaj artykułu wyłącznie zgodnie z opisem w sekcji „Zalecane użycie”.
- Zwracaj uwagę na wagę podczas korzystania z artykułu i nie lekceważ jej.
- Nie trenuj, gdy jesteś zmęczony lub nie skoncentrowany. Nie trenuj bezpośrednio po posiłkach. Oczekaj ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Wietrz pomieszczenie treningowe wystarczająco, ale unikaj przeciągów.
- Pij wystarczająco dużo podczas treningu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji artykułu!
- Używaj wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Nie rozciągaj artykułu ponad maksymalną długość 160 cm.
- Uwaga! Produkt mocować wyłącznie do drzwi!
- Ostrzeżenie! Ryzyko obrażeń! Mocuj artykuł wyłącznie do drzwi otwierających się na zewnątrz (od Ciebie)! Nigdy nie montuj artykułu do drzwi otwierających się do wewnątrz (do Ciebie). Drzwi mogą się otworzyć, co może prowadzić do poważnych obrażeń!
- Ostrzeżenie! Ryzyko obrażeń! Zawsze zamykaj na klucz drzwi, do których przymocowujesz artykuł!
- Uwaga! Podczas treningu zawsze używaj dołączonego znaku ostrzegawczego! Upewnij się, że jest on dobrze widoczny po drugiej stronie drzwi.
- Upewnij się, że podczas zamykania karabinków Twoje palce lub inne części ciała nie znajdują się między zamykającymi się elementami.



Niebezpieczeństwo związane z użytkowaniem!

- Sprawdź artykuł przed każdym użyciem pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Artykuł może być używany tylko w nienagannym stanie!
- Bezpieczeństwo artykułu można zapewnić tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.

- Regularnie sprawdzaj artykuł pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń nie wolno go dalej używać.
- Zwróć szczególną uwagę na zużycie zamków hantli.
- Chroń produkt przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może prowadzić do przedwczesnego zużycia, co może skutkować obrażeniami.



Uwaga na uszkodzenia mienia!

- Nigdy nie upuszczaj artykułu ani nie pozwól, aby uderzył w drzwi. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia drzwi.

Instrukcje montażu

- Wybierz obszar treningowy o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).
- Trenuj tylko na płaskiej i antypoślizgowej powierzchni.
- Montuj artykuł wyłącznie na drzwiach, które otwierają się na zewnątrz (od Ciebie) (rys. D).



Uwaga! Ryzyko obrażeń!

Zawsze zamykaj drzwi na klucz!

- Upewnij się, że drzwi, do których przymocowujesz kotwicę drzwiową (4), są stabilne i solidne, wytrzymują ciężar twojego ciała i że kotwica drzwiowa jest dobrze zamocowana. Aby to sprawdzić, kilkakrotnie mocno pociągnij za artykuł (rys. D).
- Przy każdej ćwiczeniu przymocuj dołączoną tabliczkę informacyjną (5) po zewnętrznej stronie drzwi. To jest strona, na którą drzwi się otwierają.

Montaż/Użycie (rys. B - D)

- W zależności od ćwiczenia przymocuj uchwyt (2), pętlę na kostkę (3) i zaczep drzwiowy (4) do karabińczyka wyciągu kablowego (1a) oraz karabińczyka pętli (1b) (rys. B).
- Ustaw opór wyciągu kablowego za pomocą śruby regulacyjnej (1c) (rys. C).

Uwaga: Jedno obrócenie zgodnie z ruchem wskazówek zegara zwiększa opór, jedno obrócenie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara zmniejsza opór.

- W zależności od ćwiczenia przymocuj kotwicę drzwiową do drzwi. Stań po wewnętrznej stronie drzwi, umieść kotwicę drzwiową po drugiej stronie i zamknij drzwi (rys. D).

Ogólne wskazówki treningowe

Przebieg treningu

- Noś wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Rozgrzej się przed każdym treningiem i stopniowo kończ trening.
- Rób wystarczająco długie przerwy między ćwiczeniami i pij dużo wody.
- Trenuj jako początkujący nigdy zbyt dużym obciążeniem. Zwiększaj intensywność treningu powoli.
- Wykonuj wszystkie ćwiczenia równomiernie, bez szarpania i nie szybko.
- Zwróć uwagę na równomierne oddychanie. Podczas wysiłku wydychaj powietrze, a podczas odpoczynku wdychaj.
- Zwracaj uwagę na prawidłową postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

Ogólne planowanie treningu

- Stwórz plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb, zawierający serie ćwiczeń składające się z 6–8 ćwiczeń.
- Proszę przestrzegać następujących zasad:
- Jedna seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- Każde ćwiczenie można powtórzyć 3 razy.
- Między seriami ćwiczeń należy robić przerwy trwające 30 sekund.
- Rozgrzej dobrze swoje różne grupy mięśni przed każdą sesją treningową.
- Zalecamy również rozciąganie po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Poświęć wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę przed każdym treningiem. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Należy powtórzyć każde ćwiczenie 2-3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obróć głowę w lewo i w prawo. Powtórz to ćwiczenie 4-5 razy.
2. Powoli kręć głowę najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

Ramiona i barki

1. Spłecz ręce za plecami i delikatnie pociągnij je do góry. Pochylając tułów do przodu, wszystkie mięśnie zostaną optymalnie rozgrzane.
2. Krąż obydwojma ramionami jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij ramiona w kierunku uszu, a następnie opuść je.
4. Kręć na przemian lewym i prawym ramieniem do przodu, a po minucie do tyłu.

Ważne: Nie zapomnij spokojnie oddychać!

Mięśnie nóg

1. Stoję na jednej nodze i unoszę drugą nogę z zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad ziemią.
2. Najpierw kręć uniesioną stopą w jednym kierunku, a po kilku sekundach zmień kierunek.
3. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
4. Podnoś kolejno nogi i wykonaj kilka kroków w miejscu. Upewnij się, że podnosisz nogi tylko na tyle, aby dobrze utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

W dalszej części przedstawiono wybór możliwości ćwiczeń.

Przysiad z linką (rys. E)

Obciążone mięśnie: biceps, nogi, pośladki

Użyj uchwytu (2) podczas tego ćwiczenia. Przymocuj Gymbox (1) na dole drzwi za pomocą kotwy drzwiowej (4).

Przebieg

1. Stań prosto twarzą do drzwi. Stopy rozstawione na szerokość ramion, tułów wyprostowany.

Uwaga: Upewnij się, że linka jest lekko napięta, gdy stoisz prosto.

2. Chwyć uchwyt obiema rękami i trzymaj go przed klatką piersiową.

3. Przykucnij, zginając kolana i prowadząc pośladki w dół i do tyłu, jakbyś siadał na krześle.

4. Utrzymuj napięcie w nogach, wracając do pozycji wyjściowej, prostując nogi.

5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Upewnij się, że plecy pozostają proste, a kolana nie wychodzą poza czubki stóp.

Wiosłowanie stojąc (rys. F)

Obciążone mięśnie: plecy i biceps

Użyj uchwytu (2) podczas tego ćwiczenia. Przymocuj Gymbox (1) na wysokości bioder do drzwi za pomocą kotwy drzwiowej (4).

Przebieg

1. Stań prosto twarzą do drzwi. Stopy rozstaw na szerokość ramion, kolana są lekko ugięte.

Uwaga: Upewnij się, że linka jest lekko napięta, a ramię wyprostowane.

2. Chwyć uchwyt obiema rękami i pociągnij linkę do talii, przyciągając łokcie blisko ciała do tyłu. Ramiona pozostają nisko i z tyłu.

3. Przytrzymaj napięcie przez chwilę, zanim powrócisz do pozycji wyjściowej.

4. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy, zanim zmienisz stronę.

Ważne: Upewnij się, że plecy pozostają proste, a ruch jest wykonywany kontrolowanie.

Uginanie bicepsów w pozycji stojącej (rys. G)

Obciążone mięśnie: biceps

Użyj uchwytu (2) i pętli na kostkę (3) podczas tego ćwiczenia.

Przebieg

1. Stań na pętli na kostkę, tak aby była bezpiecznie przymocowana pod jedną stopą. Stopy rozstaw na szerokość ramion.

Uwaga: Kabel powinien być lekko napięty, gdy ramię jest wyprostowane w dół.

2. Umieść rękę na uchwycie, dłonią skierowaną do góry.

3. Zegnij ramię, aby podnieść uchwyt do góry, aż dłoń znajdzie się na wysokości ramienia.

4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy, zanim zmienisz stronę.

Ważne: Upewnij się, że plecy pozostają proste, a ruch pochodzi z ramienia.

Uchwyt boczny kabla (rys. H)

Obciążone mięśnie: boczne uda, odwodziciele i pośladki

Użyj pętli na kostkę (3) podczas tego ćwiczenia. Przymocuj Gymbox (1) na dole drzwi za pomocą kotwy drzwiowej (4).

Przebieg

1. Przymocuj pętlę na kostkę do prawej stopy.

2. Stań lewą stroną do drzwi i oprzyj się lewą ręką o drzwi. Stopy pozostają razem.

Uwaga: Kabel powinien być lekko napięty.

3. Przenieś ciężar na lewą nogę i napnij mięśnie brzucha.

4. Podnieś prawą nogę na bok, nie poruszając tułowiem.

5. Powoli przesunij nogę z powrotem do pozycji wyjściowej.

6. Powtórz ćwiczenie 10 do 12 razy, zanim zmienisz stronę.

Ważne: Upewnij się, że tułów pozostaje stabilny i prosty.

Unoszenie ramion na boki (rys. I)

Obciążone mięśnie: barki

Użyj uchwytu (2) podczas tego ćwiczenia. Przymocuj Gymbox (1) na wysokości kolan do drzwi za pomocą kotwy drzwiowej (4).

Przebieg

1. Ustaw się lewą stroną do drzwi, stopy rozstawione na szerokość ramion.

Uwaga: Górna część ciała jest lekko pochylona do przodu, kolana są lekko ugięte.

2. Chwyć uchwyt prawą ręką i trzymaj ramię zgięte.

3. Wyciągnij ramię na bok, aż będzie w jednej linii z ramieniem.

4. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5. Powtórz ćwiczenie 10 do 12 razy, zanim zmienisz stronę.

Ważne: Upewnij się, że łokieć pozostaje lekko zgięty, a ruch pochodzi z ramienia.

Wysokie rozpiętki na bramie (rys. J)

Obciążone mięśnie: klatka piersiowa

Użyj uchwytu (2) podczas tego ćwiczenia. Przymocuj Gymbox (1) na wysokości głowy do drzwi za pomocą kotwy drzwiowej (4).

Przebieg

1. Ustaw się lewą stroną do drzwi, stopy rozstawione na szerokość ramion.

Uwaga: Górna część ciała jest lekko pochylona do przodu.

2. Chwyć uchwyt lewą ręką i wyciągnij ramię luźno na wysokości klatki piersiowej.

3. Przyciągnij ramię do ciała, aż lewa ręka znajdzie się na wysokości biodra.

4. Powoli przywróć ramię do pozycji wyjściowej.

5. Powtórz ćwiczenie 10-12 razy, zanim zmienisz stronę.

Ważne: Upewnij się, że ramię pozostaje wyprostowane, a ruch jest wykonywany kontrolowanie.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń.

Powinieneś wykonywać każde ćwiczenie 3 razy na każdą stronę przez 15–30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnij głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo.

To ćwiczenie rozciąga boki Twojej szyi.

Ramiona i barki

1. Stań prosto, kolana są lekko ugięte.
2. Przelóż prawą rękę za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
3. Chwyć prawy łokieć lewą ręką i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień stronę i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań prosto i unieś jedną stopę nad ziemię.
2. Kręć nim powoli najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po pewnym czasie zmień stopę.

Ważne: Upewnij się, że twoje uda pozostają równoległe obok siebie. Przesuń miednicę do przodu, a górna część ciała pozostaje pionowo.

Przechowywanie, czyszczenie

Zawsze przechowuj produkt w suchym i czystym miejscu w temperaturze pokojowej, gdy nie jest używany.

Przetrzyj czystą, suchą ściereczką. Chroni produkt przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią.

Nieodpowiednie przechowywanie i użytkowanie artykułu mogą prowadzić do przedwczesnego zużycia, co może skutkować obrażeniami.

WAŻNE! Nigdy nie czyścić ostrymi środkami czyszczącymi.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami.

Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu).

Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przetłaczalniki ani części wykonanych ze szkła.


Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 466999_2404

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

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, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení (obr. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x rukojeť (2)
- 1 x kotníkový popruh (3)
- 1 x dveřní kotva (4)
- 1 x informační cedule (5)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry Gymboxu: cca 11 x 11 x 6,6 cm (D x Š x V)

Maximální délka roztažení: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 třída H

Oblast použití: Domácí prostředí



Datum výroby (měsíc/rok):
08/2024

Určené použití

Tento výrobek byl navržen jako tréninkové zařízení, se kterým můžete cvičit celé tělo. Výrobek je určen pro použití v domácím prostředí a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.



Nebezpečí zranění!

- Tento výrobek mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a rozumí souvisejícím rizikům.
- Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Nikdy nenechávejte děti s výrobkem bez dozoru. Držte mimo dosah dětí. Výrobek není hračka.
- Konzultujte svého lékaře, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste zdravotně způsobilí k tréninku.
- Uchovejte návod k použití spolu s Návrhy cvičení vždy po ruce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni nebo máte zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před tréninkem vždy zahřát a cvičit podle své aktuální výkonnosti. Při přílišné námaze a přetřénování hrozí vážná zranění.
- V případě potíží, pocitu slabosti nebo únavy okamžitě přerušte trénink a kontaktujte lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičení provádět pouze po konzultaci se svým lékařem.
- Výrobek smí být používán vždy pouze jednou osobou současně.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor alespoň 0,6 m (obr. K).
- Trénujte pouze na rovném a neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte výrobek v blízkosti schodů nebo okrajů.
- Používejte výrobek výhradně podle pokynů v části „Určené použití“.
- Dávejte při používání výrobku pozor na výšku hmotnosti a nepodceňujte ji.

- Netrénujte, když jste unavení nebo nesoustředění. Netrénujte ihned po jídle. Počkejte cca 2 hodiny před zahájením tréninku.
- Dostatečně větrejte tréninkovou místnost, ale vyhněte se průvanu.
- Pijte během tréninku dostatek tekutin.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy!
- Používejte výhradně originální náhradní díly.
- Netáhněte výrobek přes maximální délku natažení 160 cm.
- Pozor! Výrobek připevňujte výhradně na dveře!
- Varování! Nebezpečí zranění! Připevňte výrobek pouze na dveře, které se otevírají směrem ven (od vás)! Nikdy neinstalujte výrobek na dveře, které se otevírají směrem dovnitř (k vám). Dveře by se mohly otevřít, což by mohlo vést k vážným zraněním!
- Varování! Nebezpečí zranění! Dveře, na které jste předmět připevnili, vždy zamkněte!
- Pozor! Během tréninku vždy používejte přiloženou výstražnou ceduli! Ujistěte se, že je dobře čitelná na druhé straně dveří.
- Dávejte pozor, aby se při zavírání karabin vaše prsty nebo jiné části těla nenacházely mezi zavíracími se částmi.

Nebezpečí opotřebení!

- Před každým použitím zkontrolujte výrobek na poškození nebo opotřebení. Výrobek smí být používán pouze v bezvadném stavu!
- Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou poškození a opotřebení.
- Pravidelně kontrolujte výrobek na poškození nebo opotřebení. Pokud je poškozen, nesmí se dále používat.
- Dávejte zvláštní pozor na opotřebení uzávěrů činek.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může způsobit zranění.

Pozor na poškození majetku!

- Nikdy nenechte předmět spadnout nebo narazit do dveří. Jinak může dojít k poškození dveří.

Pokyny k montáži

- Vyberte si tréninkovou oblast o rozměrech cca 3,00 x 1,80 m (D x Š).
- Trénujte pouze na rovném a neklouzavém povrchu.
- Montujte výrobek pouze na dveře, které se otevírají směrem ven (od vás) (obr. D).



Pozor! Nebezpečí zranění! Vždy zamkněte dveře!

- Ujistěte se, že dveře, na které upevňujete dveřní kotvu (4), jsou stabilní a robustní, unesou vaši tělesnou hmotnost a dveřní kotva je pevně připevněna. Pro kontrolu několikrát pevně zatáhněte za výrobek (obr. D).
- Připevněte při každém cvičení přiloženou výstražnou ceduli (5) na vnější stranu dveří. To je ta strana, na kterou se dveře otevírají.

Montáž/Použití (obr. B - D)

- Podle cvičení připevněte rukojeť (2), kotníkový popruh (3) a dveřní kotvu (4) ke karabině kabelového tahu (1a) a karabině popruhu (1b) (obr. B).
- Nastavte odpor kabelového tahu pomocí nastavovacího šroubu (1c) (obr. C).

Poznámka: Otočení ve směru hodinových ručiček zvyšuje odpor, otočení proti směru hodinových ručiček snižuje odpor.

- Podle cvičení připevněte dveřní kotvu do dveří. Stůjte na vnitřní straně dveří, umístěte dveřní kotvu na druhou stranu a zavřete dveře (obr. D).

Obecné pokyny k tréninku

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Rozcvičte se před každým tréninkem a nechte trénink postupně odeznít.
- Mezi jednotlivými cviky si dělejte dostatečně dlouhé přestávky a pijte dostatek tekutin.

- Nikdy necvičte jako začátečník s příliš vysokou zátěží. Zvyšujte intenzitu tréninku pomalu.
- Provádějte všechny cviky rovnoměrně, ne trhavě a ne rychle.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání.
Při námaze vydechněte a při uvolnění vdechněte.
- Dbejte na správné držení těla během provádění cvičení.

Obecné plánování tréninku

- Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám s cvičebními sériemi z 6–8 cvičení.
- Dbejte přitom na následující zásady:
- Jedna cvičební sada by měla být složena ze zhruba cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každé cvičení lze opakovat 3krát.
- Mezi jednotlivými cvičebními sériemi byste měli dodržovat přestávku 30 sekund.
- Dobře si zahřejte různé svalové skupiny před každým tréninkem.
- Doporučujeme také protahování po každé tréninkové jednotce.

Rozcvička

Před každým tréninkem si vyhraďte dostatek času na zahřátí. Níže vám popíšeme několik jednoduchých cviků. Každé cvičení byste měli opakovat 2 až 3krát.

Svaly krku

1. Pomalu otočte hlavu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Pomalu kroužte hlavou nejprve na jednu, potom na druhou stranu.

Paže a ramena

1. Propleťte ruce za zády a opatrně je táhněte nahoru. Pokud se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Kroužte oběma rameny současně dopředu a po minutě změňte směr.
3. Přitáhněte ramena k uším a nechte je opět spadnout.
4. Střídejte kroužení levé a pravé paže dopředu a po minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svaly nohou

1. Ujistěte se Postavte se na jednu nohu a zvedněte druhou nohu s pokrčeným kolenem cca 20 cm nad zem.
2. Nejprve kroužte zvednutou nohou jedním směrem a po několika sekundách směr změňte.
3. Poté přejděte na druhou nohu a toto cvičení zopakujte.
4. Zvedněte postupně nohy a udělejte několik kroků na místě. Dávejte pozor, abyste nohy zvedali jen tak vysoko, abyste mohli dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

V následujícím textu vám představíme výběr cvičebních možností.

Kabelový dřep (obr. E)

Namáhané svaly: biceps, nohy, hýždě

Použijte při tomto cvičení rukojeť (2). Připevněte Gymbox (1) dole ke dveřím pomocí dveřní kotvy (4).

Průběh

1. Postavte se vzpřímeně čelem ke dveřím. Nohy jsou na šířku ramen, trup je vzpřímený.

Poznámka: Ujistěte se, že je kabel mírně napnutý, když stojíte vzpřímeně.

2. Uchopte rukojeť oběma rukama a držte ji před hrudníkem.
3. Jděte do dřepu tím, že ohnete kolena a vedete hýždě dolů a dozadu, jako byste si sedali na židli.
4. Udržujte napětí v nohách, zatímco se vracíte do výchozí pozice tím, že nohy narovnáte.
5. Opakujte cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dávejte pozor, aby záda zůstala rovná a kolena nepřesahovala špičky nohou.

Stojící veslování (obr. F)

Namáhané svaly: záda a biceps

Použijte při tomto cvičení rukojeť (2). Připevněte Gymbbox (1) ve výšce boků ke dveřím pomocí dveřního kotvy (4).

Průběh

1. Postavte se vzpřímeně čelem ke dveřím. Nohy jsou na šířku ramen, kolena jsou mírně pokrčená.

Poznámka: Ujistěte se, že je kabel mírně napnutý a paže natažená.

2. Uchopte rukojeť oběma rukama a přitáhněte kabelový tah k pasu, přičemž lokty táhněte dozadu blízko těla. Ramena zůstávají dole a vzadu.

3. Chvilí udržujte napětí, než se vrátíte do výchozí pozice.

4. Opakujte cvičení 10 až 15krát, než přejdete na druhou stranu.

Důležité: Dbejte na to, aby záda zůstala rovná a pohyb byl prováděn kontrolovaně.

Stojící bicepsový zdvih (obr. G)

Namáhané svaly: biceps

Použijte při tomto cvičení rukojeť (2) a kotníkový popruh (3).

Průběh

1. Postavte se na kotníkovou smyčku tak, aby byla bezpečně upevněna pod jednou nohou. Nohy jsou rozkročené na šířku ramen.

Poznámka: Kabel by měl být lehce napnutý, když je paže natažená dolů.

2. Uchopte rukojeť jednou rukou, dlaní nahoru.

3. Ohněte paži, abyste zvedli rukojeť nahoru, dokud nebude ruka ve výšce ramen.

4. Pomalu se vraťte do výchozí pozice.

5. Opakujte cvičení 10 až 15krát, než přejdete na druhou stranu.

Důležité: Dávejte pozor, aby záda zůstala rovná a pohyb vycházel z paže.

Boční kop kabelu (obr. H)

Namáhané svaly: boční stehno, abduktory a hýždě

Použijte při tomto cvičení kotníkový popruh (3). Připevněte Gymbox (1) dole ke dveřím pomocí dveřní kotvy (4).

Průběh

1. Připevněte kotníkový popruh na pravou nohu.
2. Postavte se levou stranou ke dveřím a opřete se levou rukou o dveře. Nohy zůstávají u sebe.

Poznámka: Kabel by měl být lehce napnutý.

3. Přesuňte váhu na levou nohu a napněte břišní svaly.
4. Zvedněte pravou nohu do strany, aniž byste pohybovali horní částí těla.
5. Pomalu vraťte nohu do výchozí polohy.
6. Opakujte cvičení 10 až 12krát, než přejdete na další stranu.

Důležité: Dbejte na to, aby horní část těla zůstala stabilní a rovná.

Boční zdvihy (obr. I)

Namáhané svaly: rameno

Použijte při tomto cvičení rukojeť (2). Připevněte Gymbox (1) ve výšce kolen ke dveřím pomocí dveřního kotvy (4).

Průběh

1. Postavte se levou stranou ke dveřím, nohy na šířku ramen.
- Poznámka:** Horní část těla je mírně nakloněná dopředu, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Uchopte rukojeť pravou rukou a držte ruku ohnutou.
 3. Natáhněte paži do strany, dokud nebude v jedné linii s ramenem.
 4. Pomalu se vraťte do výchozí pozice.
 5. Opakujte cvičení 10 až 12krát, než přejdete na druhou stranu.

Důležité: Ujistěte se, že loket zůstává lehce ohnutý a pohyb vychází z ramene.

Vysoký kabelový hrudní let (obr. J)

Namáhané svaly: Hrudník

Použijte při tomto cvičení rukojeť (2). Připevněte Gymbox (1) na úrovni hlavy ke dveřím pomocí dveřní kotvy (4).

Průběh

1. Postavte se levou stranou ke dveřím, nohy na šířku ramen.

Poznámka: Horní část těla je mírně nakloněna dopředu.

2. Uchopte rukojeť levou rukou a natáhněte paži volně ve výšce hrudníku.

3. Přitáhněte paži k tělu, dokud nebude levá ruka ve výšce boků.

4. Pomalu vraťte paži do výchozí polohy.

5. Opakujte cvičení 10 až 12krát, než přejdete na druhou stranu.

Důležité: Dbejte na to, aby paže zůstala natažená a pohyb byl prováděn kontrolovaně.

Protážení

Po každém tréninku si vyhradíte dostatek času na protážení. Níže vám představíme několik jednoduchých cviků.

Měli byste provádět jednotlivá cvičení 3krát na každou stranu po dobu 15–30 sekund.

Svaly krku

1. Postavte se uvolněně.

2. Jemně táhněte hlavu jednou rukou nejprve doleva, potom doprava.

Tímto cvičením se protáhnou strany vašeho krku.

Paže a ramena

1. Postavte se vzpřímeně, kolenní klouby jsou mírně pokrčené.

2. Vložte pravou ruku za hlavu, až bude pravá ruka mezi lopatkami.

3. Uchopte pravý loket levou rukou a táhněte jej dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svaly nohou

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

2. Pomalu ho kroužte nejprve jedním směrem, potom druhým.

3. Po chvíli vyměňte nohu.

Důležité: Dávejte pozor, aby vaše stehna zůstala paralelně vedle sebe. Pánev přitom posuňte dopředu, horní část těla zůstane vzpřímeně.

Uskladnění, čištění

Vždy skladujte výrobek, když není používán, v suchu a čistotě při pokojové teplotě.

Čistěte pouze suchým čisticím hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Nesprávné skladování a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může způsobit zranění.

DŮLEŽITÉ! Nikdy nečistěte ostrými čisticími 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 HANDELSKONTOR 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 běžnému opotřebení, a proto je třeba je považovat za opotřebitelné díly (např. baterie), ani na křehké díly, jako jsou vypínače nebo díly 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 reklamacie, 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: 466999_2404



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.

Obsah balenia (obr. A)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x rukoväť (2)
- 1 x členkový popruh (3)
- 1 x dverový kotviaci prvok (4)
- 1 x informačná tabuľa (5)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery Gymboxu: cca 11 x 11 x 6,6 cm (D x Š x V)

Maximálna dĺžka natiahnutia: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: Domáce prostredie



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2024

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové zariadenie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej sfére a nie je vhodný na lekárske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo života!

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

Nebezpečenstvo zranenia!

- Tento výrobok môžu používať osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú.
- Deti sa nesmú hrať s týmto výrobkom.
- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s týmto výrobkom. Uchovávajúte mimo dosahu detí. Tento výrobok nie je hračka.
- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravotne spôsobilí na tréning.
- Uchovajte si návod na použitie spolu s Návrhy na cvičenie vždy po ruke.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranení alebo máte zdravotné obmedzenia.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy rozcvičiť a cvičte podľa vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš veľkej námahe a pretrénovaní hrozia vážne zranenia.
- V prípade ťažkostí, pocitu slabosti alebo únavy okamžite prerušte tréning a kontaktujte lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Článok môže používať vždy iba jedna osoba naraz.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo tréningovej oblasti musí byť voľný priestor minimálne 0,6 m (obr. K).
- Trénujte iba na rovnom a protišmykovom povrchu.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo okrajov.

- Používajte výrobok výhradne tak, ako je uvedené v časti „Určené použitie“.
- Pri používaní výrobku dbajte na výšku hmotnosti a túto nepodceňujte.
- Necvičte, keď ste unavení alebo nesústredení. Necvičte bezprostredne po jedle. Počakajte cca 2 hodiny pred začiatkom tréningu.
- Dostatočne vetrajte tréningovú miestnosť, ale vyhnite sa prievanu.
- Pite počas tréningu dostatočne.
- Na výrobku nesmú byť vykonané žiadne úpravy!
- Používajte výhradne originálne náhradné diely.
- Nenaťahujte výrobok nad maximálnu dĺžku 160 cm.
- Pozor! Výrobok upevňujte výlučne na dvere!
- Varovanie! Nebezpečenstvo zranenia! Pripájajte výrobok výhradne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (od vás)! Nikdy nemonotujte výrobok na dvere, ktoré sa otvárajú smerom dovnútra (k vám). Dvere by sa mohli otvoriť, čo môže viesť k vážnym zraneniam!
- Varovanie! Nebezpečenstvo zranenia! Dvere, na ktoré pripevňujete tento výrobok, vždy zamknite!
- Pozor! Počas tréningu vždy používajte priloženú výstražnú tabuľku! Uistite sa, že je dobre čitateľná na druhej strane dverí.
- Dbajte na to, aby sa pri zatváraní karabín vaše prsty alebo iné časti tela nenachádzali medzi zatvárajúcimi sa časťami.

Nebezpečenstvo opotrebenia!

- Pred každým použitím skontrolujte výrobok na poškodenia alebo opotrebovanie. Výrobok smie byť použitý iba v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje na poškodenie a opotrebenie.
- Pravidelne kontrolujte výrobok na poškodenia alebo opotrebenie. Ak je poškodený, nesmiete ho ďalej používať.
- Dbajte najmä na opotrebenie uzáverov číniok.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže mať za následok zranenia.



Pozor na poškodenie majetku!

- Nikdy nenechajte predmet spadnúť alebo naraziť do dverí. Inak môže dôjsť k poškodeniu dverí.

Pokyny na montáž

- Vyberte si tréningovú oblasť s rozmermi cca 3,00 x 1,80 m (D x Š).
- Trénujte iba na rovnom a protišmykovom povrchu.
- Montujte výrobok výhradne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (od vás) (obr. D).



Pozor! Nebezpečenstvo zranenia!

Vždy zamknite dvere!

- Uistite sa, že dvere, na ktoré upevňujete dverový kotviaci prvok (4), sú stabilné a robustné, unesú vašu telesnú hmotnosť a kotviaci prvok je pevne pripevnený. Na overenie niekoľkokrát silno potiahnite za výrobok (obr. D).
- Pri každom cvičení pripevnite dodanú výstražnú tabuľku (5) na vonkajšiu stranu dverí. To je strana, na ktorú sa dvere otvárajú.

Montáž/použitie (obr. B - D)

- Podľa cvičenia pripevnite rukoväť (2), členkový popruh (3) a dverový kotviaci prvok (4) na karabínu káblového ťahača (1a) a karabínu popruhu (1b) (obr. B).
- Nastavte odpor kladky pomocou nastavovacej skrutky (1c) (obr. C).

Poznámka: Otáčanie v smere hodinových ručičiek zvyšuje odpor, otáčanie proti smeru hodinových ručičiek znižuje odpor.

- Podľa cvičenia pripevnite dverový kotviaci prvok do dverí. Postavte sa na vnútornú stranu dverí, umiestnite dverový kotviaci prvok na druhú stranu a zatvorte dvere (obr. D).

Všeobecné tréningové pokyny

Tréningový plán

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning postupne ukončite.
- Urobte si medzi cvičeniami dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Trénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonávajte všetky cvičenia rovnomerne, nie trhane a nie rýchlo.
- Dávajte pozor na rovnomerné dýchanie. Pri námahe vydychujte a pri odpočinku vdychujte.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Vytvorte si tréningový plán prispôsobený vašim potrebám s cvičebnými sériami z 6–8 cvičení.
- Dodržujte nasledujúce zásady:
- Jedno cvičenie by malo pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cviku.
- Každé cvičenie možno zopakovať 3-krát.
- Medzi jednotlivými cvičeniami by ste mali dodržiavať prestávku 30 sekúnd.
- Pred každým tréningom si dobre rozohrejte rôzne svalové skupiny.
- Odporúčame tiež natiahnutie po každej tréningovej jednotke.

Rozcvička

Pred každým tréningom si doprajte dostatok času na zahriatie. Nižšie vám popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení.

Mali by ste jednotlivé cvičenia opakovať 2- až 3-krát.

Svaly krku

1. Pomaly otočte hlavu doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv na jednu, potom na druhú stranu.

Ruky a ramená

1. Prekrižte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Ak sa pri tom predkloníte, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Krúžte oboma ramenami súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Vytiahnite ramená smerom k ušiam a nechajte ramená opäť klesnúť.
4. Striedavo krúžte ľavou a pravou rukou dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s ohnutým kolenom nadvihnite cca 20 cm od zeme.
2. Najprv krúžte zdvihnutou nohou jedným smerom a po niekoľkých sekundách zmeňte smer.
3. Potom prejdite na druhú nohu a zopakujte toto cvičenie.
4. Postupne zdvíhajte nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy zdvíhali len do takej výšky, aby ste mohli dobre udržať rovnováhu.

Návrhy na cvičenie

V nasledujúcom texte vám predstavíme výber cvičebných možností.

Káblový drep (obr. E)

Zaťažené svaly: biceps, nohy, zadok

Použité pri tomto cvičení rukoväť (2). Pripojte Gymbox (1) dole k dverám pomocou dverového kotviča (4).

Postup

1. Postavte sa vzpriamene tvárou k dverám. Nohy sú na šírku ramien, trup je vzpriamený.

Poznámka: Uistite sa, že kábel je mierne napnutý, keď stojíte vzpriamene.

2. Uchopte rukoväť oboma rukami a držte ju pred hrudníkom.
3. Choďte do drepu tým, že ohnete kolená a zadok posuniete dozadu a dole, akoby ste si sadali na stoličku.

4. Udržujte napätie v nohách, keď sa vraciate do východiskovej polohy tým, že natiahnete nohy.

5. Opakujte cvičenie 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Dbajte na to, aby chrbát zostal rovný a kolená nepresahovali špičky chodidiel.

Stojaci rad (obr. F)

Zaťažené svaly: chrbát a biceps

Použite pri tomto cvičení rukoväť (2). Pripojte Gymbox (1) vo výške bokov k dverám pomocou dverového kotviča (4).

Priebeh

1. Postavte sa vzpriamene tvárou k dverám. Nohy sú na šírku ramien, kolená sú mierne pokrčené.

Poznámka: Uistite sa, že kábel je mierne napnutý a ruka je vystretá.

2. Uchopte rukoväť oboma rukami a ťahajte káblový ťah k pásu, pričom lakte ťahajte dozadu blízko tela. Plecia zostávajú dole a vzadu.

3. Krátko udržte napätie, než sa vrátite do východiskovej pozície.

4. Opakujte cvičenie 10- až 15-krát, než prejdete na druhú stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby bol chrbát rovný a pohyb bol vykonávaný kontrolovane.

Stojaci bicepsový zdvih (obr. G)

Zaťažené svaly: Biceps

Použite pri tomto cvičení rukoväť (2) a členkový popruh (3).

Postup

1. Postavte sa na členkovú slučku tak, aby bola bezpečne upevnená pod jednou nohou. Nohy majte od seba na šírku ramien.

Poznámka: Kábel by mal byť mierne napnutý, keď je ruka natiahnutá smerom nadol.

2. Uchopte rukoväť jednou rukou, dlaňou nahor.

3. Ohnite ruku, aby ste zdvihli rukoväť nahor, až kým nebude ruka vo výške ramena.

4. Pomaly sa vraciate do východiskovej polohy.

5. Opakujte cvičenie 10 až 15-krát, než prejdete na druhú stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby chrbát zostal rovný a pohyb vychádzal z ramena.

Bočný držiak kábla (obr. H)

Zaťažené svaly: Bočný stehenný sval, abduktory a sedacie svaly

Použite pri tomto cvičení členkový popruh (3). Pripojte Gymbox (1) dole k dverám pomocou dverového kotviča (4).

Postup

1. Pripnite členkový popruh na pravú nohu.
2. Postavte sa ľavou stranou k dverám a ľavou rukou sa o ne opierajte. Nohy zostávajú spolu.

Poznámka: Kábel by mal byť mierne napnutý.

3. Presuňte váhu na ľavú nohu a napnite brušné svaly.
4. Zdvihnite pravú nohu do strany von, bez pohybu hornej časti tela.
5. Pomaly vráťte nohu do východiskovej polohy.
6. Opakujte cvičenie 10- až 12-krát, než prejdete na druhú stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala stabilná a rovná.

Bočné zdvihy (obr. I)

Zaťažené svaly: Rameno

Použite pri tomto cvičení rukoväť (2). Upevnite Gymbox (1) na úrovni kolien na dvere pomocou dverového kotviča (4).

Ablauf

1. Postavte sa ľavou stranou k dverám, nohy na šírku ramien.
- Poznámka:** Horná časť tela je mierne naklonená dopredu, kolená sú mierne pokrčené.
2. Uchopte rukoväť pravou rukou a držte ruku ohnutú.
 3. Vytiahnite ruku do strany, až kým nebude v jednej línii s ramenom.
 4. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
 5. Opakujte cvičenie 10 až 12-krát, než prejdete na druhú stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby lakeť zostal mierne ohnutý a pohyb vychádzal z ramena.

Vysoký kábel na hrudníku (obr. J)

Zaťažené svaly: Hrudník

Použite pri tomto cvičení rukoväť (2). Upevnite Gymbox (1) na úrovni hlavy na dvere pomocou dverového kotviča (4).

Priebeh

1. Postavte sa ľavou stranou k dverám, nohy na šírku ramien.

Poznámka: Horná časť tela je mierne naklonená dopredu.

2. Uchopte rukoväť ľavou rukou a natiahnite ruku voľne vo výške hrudníka.

3. Priložte ruku k telu, až kým nebude ľavá ruka vo výške bedra.

4. Pomaly vráťte ruku do východiskovej polohy.

5. Opakujte cvičenie 10 až 12-krát, než prejdete na druhú stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby ruka zostala vystretá a pohyb bol vykonávaný kontrolovane.

Naťahovanie

Po každom tréningu si doprajte dostatok času na natiahnutie. Nižšie vám predstavíme niekoľko jednoduchých cvičení.

Mali by ste vykonávať jednotlivé cvičenia 3-krát na každej strane po dobu 15–30 sekúnd.

Svaly krku

1. Postavte sa uvoľnene.

2. Jemne ťahajte hlavu jednou rukou najprv doľava, potom doprava.

Táto cvičenie natiahne strany vášho krku.

Ruky a ramená

1. Postavte sa vzpriamene, kolenné kĺby sú mierne pokrčené.

2. Vytiahnite pravú ruku za hlavu, až kým sa pravá ruka nedostane medzi lopatky.

3. Chyťte pravý lakeť ľavou rukou a ťahajte ho dozadu.

4. Prepnite strany a zopakujte cvičenie.

Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a zdvihnite jednu nohu zo zeme.
2. Pomaly ho krúžte najprv jedným, potom druhým smerom.
3. Po chvíli vymeňte nohu.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu posuňte dopredu, horná časť tela zostane vzpriamene.

Skladovanie, čistenie

Vždy skladujte výrobok, keď sa nepoužíva, na suchom a čistom mieste pri izbovej teplote.

Čistite iba suchou čistiacou handričkou. Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže mať za následok zranenia.

DÔLEŽITÉ! 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 HANDELSKONTOR 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 nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely 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 nevyplývajú.

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

IAN: 466999_2404

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@idl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido del paquete (fig. A)

- 1 gymbox (1)
- 1 asa (2)
- 1 correa para el tobillo (3)
- 1 anclaje para puerta (4)
- 1 cartel de advertencia (5)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Dimensiones de la caja de gimnasio:
aprox. 11 x 11 x 6,6 cm (L x F x A)
Longitud máxima de extensión: 160 cm
DIN 32935
ISO 20957 Clase H
Área de aplicación: ámbito doméstico



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2024

Uso previsto

Este artículo ha sido diseñado como un dispositivo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo su cuerpo. El artículo está destinado para uso privado y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.

Información de seguridad



¡Peligro de muerte!

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



¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, siempre que estén supervisadas o hayan sido instruidas sobre el uso seguro del artículo y comprendan los peligros que de ello resulten.
- Los niños no deben jugar con el artículo.
- Nunca deje a los niños sin supervisión con el artículo. Manténgalo fuera del alcance de los niños. El artículo no es un juguete.
- Consulte a su médico antes de comenzar el entrenamiento. Asegúrese de que está en condiciones de salud adecuadas para realizar el entrenamiento.
- Guarde las instrucciones de uso con las Propuestas de ejercicios siempre a mano.
- No utilice el artículo si está lesionado o tiene limitaciones de salud.
- Recuerde siempre calentarse antes de entrenar y ejercitarse de acuerdo a su capacidad actual. Un esfuerzo excesivo y el sobreentrenamiento pueden causar lesiones graves.
- En caso de molestias, sensación de debilidad o fatiga, detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico.
- Las mujeres embarazadas deben realizar el entrenamiento solo después de consultar a su médico.
- El artículo debe ser utilizado solo por una persona a la vez.
- El artículo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber un espacio libre de al menos 0,6 m (fig. K).
- Entrene solo en una superficie plana y antideslizante.

- No utilice el artículo cerca de escaleras o desniveles.
- Utilice el artículo únicamente como se indica en la sección „Uso previsto“.
- Preste atención al peso al usar el artículo y no lo subestime.
- No entrene si está cansado o desconcentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aproximadamente 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile el área de entrenamiento adecuadamente, pero evite las corrientes de aire.
- Beba suficiente agua durante el entrenamiento.
- ¡No se deben realizar modificaciones en el artículo!
- Utilice únicamente piezas de repuesto originales.
- No tire del artículo más allá de la longitud máxima de estiramiento de 160 cm.
- ¡Atención! ¡Fije el artículo exclusivamente en puertas!
- ¡Advertencia! ¡Riesgo de lesiones! Fije el artículo únicamente en puertas que se abran hacia afuera (alejándose de usted). Nunca monte el artículo en puertas que se abran hacia adentro (hacia usted). La puerta podría abrirse, lo que podría causar lesiones graves.
- ¡Advertencia! ¡Riesgo de lesiones! ¡Cierre siempre con llave la puerta en la que fije el artículo!
- ¡Atención! Mientras entrena, utilice siempre el cartel de advertencia suministrado. Asegúrese de que esté bien visible en el otro lado de la puerta.
- Al cerrar los mosquetones, asegúrese de que sus dedos u otras partes del cuerpo no se encuentren entre las partes que se cierran.

Peligros por desgaste!

- Revise el artículo antes de cada uso en busca de daños o desgaste. ¡El artículo solo debe usarse en perfectas condiciones!
- La seguridad del artículo solo puede garantizarse si se revisa regularmente en busca de daños y desgaste.
- Inspeccione el artículo regularmente en busca de daños o desgaste. Si está dañado, no debe usarlo más.

- Preste especial atención al desgaste de los cierres de las mancuernas.
- Proteja el artículo de temperaturas extremas, sol y humedad. El almacenamiento y uso inadecuados del artículo pueden provocar un desgaste prematuro, lo que podría causar lesiones.



¡Cuidado con los daños materiales!

- Nunca deje caer el artículo ni permita que golpee la puerta. De lo contrario, podría causar daños en la puerta.

Instrucciones de montaje

- Elija un área de entrenamiento de aproximadamente 3,00 x 1,80 m (L x F).
- Entrene solo en una superficie plana y antideslizante.
- Monte el artículo únicamente en puertas que se abran hacia afuera (alejándose de usted) (fig. D).



¡Atención! ¡Peligro de lesiones!

Cierre siempre la puerta con llave.

- Asegúrese de que la puerta en la que va a fijar el anclaje de puerta (4) sea estable y robusta, que soporte su peso corporal y que el anclaje de puerta esté bien sujeto. Para comprobarlo, tire firmemente del artículo varias veces (fig. D).
- Coloque el cartel de aviso suministrado (5) en el exterior de la puerta antes de cada ejercicio. Esta es la parte hacia la cual se abre la puerta.

Montaje/uso (fig. B - D)

- Dependiendo del ejercicio, fije el mango (2), la correa para el tobillo (3) y el anclaje para la puerta (4) al mosquetón del cable de tracción (1a) y al mosquetón de la correa (1b) (fig. B).
- Ajuste la resistencia del cable utilizando el tornillo de ajuste (1c) (fig. C).

Nota: Una rotación en el sentido de las agujas del reloj aumenta la resistencia, una rotación en sentido contrario a las agujas del reloj disminuye la resistencia.

- Dependiendo del ejercicio, coloque el anclaje de puerta en la puerta. Párese en el interior de la puerta, coloque el anclaje de puerta en el otro lado y cierre la puerta (fig. D).

Instrucciones generales de entrenamiento

Proceso de entrenamiento

- Use ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte.
- Caliente antes de cada entrenamiento y deje que el entrenamiento disminuya gradualmente.
- Tómese descansos suficientemente largos entre los ejercicios y beba suficiente agua.
- Nunca entrene con una carga demasiado alta si es principiante. Aumente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios de manera uniforme, sin movimientos bruscos y sin rapidez.
- Preste atención a una respiración uniforme. Exhale durante el esfuerzo e inhale durante el alivio.
- Preste atención a una postura corporal correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

- Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con series de ejercicios de 6-8 ejercicios.
- Tenga en cuenta los siguientes principios:
- Un ciclo de ejercicio debe consistir en aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada serie de ejercicios se puede repetir 3 veces.
- Entre cada serie de ejercicios, debe tomar un descanso de 30 segundos.

- Caliente bien sus diferentes grupos musculares antes de cada sesión de entrenamiento.
- Recomendamos también estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese el tiempo necesario para calentarse antes de cada entrenamiento. A continuación, le describimos algunos ejercicios sencillos para ello.

Debe repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Gire lentamente la cabeza primero en una dirección y luego en la otra.

Brazos y hombros

1. Entrecruce las manos detrás de la espalda y tire de ellas suavemente hacia arriba. Si inclina el torso hacia adelante mientras lo hace, todos los músculos se calentarán de manera óptima.
2. Gire los hombros hacia adelante simultáneamente y cambie de dirección después de un minuto.
3. Tire de los hombros hacia las orejas y deje caer los hombros nuevamente.
4. Alternativamente, haga círculos hacia adelante con el brazo izquierdo y derecho, y después de un minuto, hacia atrás.

Importante: ¡No olvide seguir respirando tranquilamente!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra pierna con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. Primero, gire el pie levantado en una dirección y cambie de dirección después de unos segundos.
3. Cambie luego a la otra pierna y repita este ejercicio.

4. Levante las piernas una tras otra y camine unos pasos en el lugar. Asegúrese de levantar las piernas solo lo suficiente para mantener bien su equilibrio.

Sugerencias de ejercicios

A continuación se le presentará una selección de opciones de ejercicios.

Sentadilla con cable (fig. E)

Músculos trabajados: bíceps, piernas, glúteos

Use este ejercicio con el mango (2). Fije la Gymbox (1) en la parte inferior de la puerta con el anclaje de puerta (4).

Proceso

1. Póngase de pie con la cara hacia la puerta. Los pies deben estar a la anchura de los hombros y el torso debe estar erguido.

Nota: Asegúrese de que el cable esté ligeramente tenso cuando esté de pie.

2. Sujete el mango con ambas manos y manténgalo frente al pecho.
3. Póngase en cuclillas doblando las rodillas y llevando las nalgas hacia atrás y hacia abajo, como si se fuera a sentar en una silla.
4. Mantén la tensión en las piernas mientras regresas a la posición inicial estirando las piernas.
5. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres series de ejercicios.

Importante: Asegúrese de que la espalda permanezca recta y que las rodillas no sobrepasen las puntas de los pies.

Remo de pie (fig. F)

Músculos trabajados: espalda y bíceps

Utilice el asa (2) en este ejercicio. Fije la Gymbox (1) a la altura de la cintura en la puerta con el anclaje de puerta (4).

Proceso

1. Póngase de pie con la cara hacia la puerta. Los pies deben estar a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.

Nota: Asegúrese de que el cable esté ligeramente tenso y el brazo extendido.

2. Agárrase del mango con ambas manos y tire del cable hacia la cintura, llevando los codos hacia atrás cerca del cuerpo. Mantenga los hombros hacia abajo y hacia atrás.
3. Mantenga la tensión brevemente antes de regresar a la posición inicial.
4. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces antes de cambiar de lado.

Importante: Asegúrese de mantener la espalda recta y realizar el movimiento de manera controlada.

Flexión de Bíceps de Pie (fig. G)

Músculo trabajado: Bíceps

Utilice en este ejercicio el mango (2) y la correa para el tobillo (3).

Proceso

1. Póngase de pie sobre la correa del tobillo, de modo que esté firmemente fijada bajo un pie. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros.

Nota: El cable debe estar ligeramente tenso cuando el brazo esté extendido hacia abajo.

2. Agárrase del mango con una mano, con la palma hacia arriba.
3. Dobla el brazo para levantar el mango hasta que la mano esté a la altura del hombro.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces antes de cambiar de lado.

Importante: Asegúrese de mantener la espalda recta y que el movimiento provenga del brazo.

Patada lateral con cable (fig. H)

Músculos trabajados: Muslo lateral, abductores y glúteos

Utilice la correa para el tobillo (3) en este ejercicio. Fije la Gymbox (1) en la parte inferior de la puerta con el anclaje de puerta (4).

Proceso

1. Asegure la correa del tobillo en el pie derecho.
2. Póngase de lado izquierdo hacia la puerta y apóyese con la mano izquierda en la puerta. Los pies deben permanecer juntos.

Nota: El cable debe estar ligeramente tenso.

3. Transfiera el peso a la pierna izquierda y contraiga los músculos abdominales.
4. Levante la pierna derecha hacia un lado sin mover la parte superior del cuerpo.
5. Devuelva lentamente la pierna a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 12 veces antes de cambiar de lado.

Importante: Asegúrese de que la parte superior del cuerpo permanezca estable y recta.

Elevaciones Laterales (fig. I)

Músculos trabajados: Hombro

Utilice el mango (2) en este ejercicio. Fije la Gymbox (1) a la altura de las rodillas en la puerta con el anclaje de puerta (4).

Proceso

1. Póngase de lado izquierdo hacia la puerta, con los pies separados a la anchura de los hombros.

Nota: El torso está ligeramente inclinado hacia adelante, las rodillas están ligeramente dobladas.

2. Agárrese del mango con la mano derecha y mantenga el brazo doblado.
3. Lleve el brazo hacia afuera hasta que esté en línea con el hombro.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio de 10 a 12 veces antes de cambiar de lado.

Importante: Asegúrese de que el codo permanezca ligeramente doblado y que el movimiento provenga del hombro.

Apertura de Pecho con Cables Altos (fig. J)

Músculos trabajados: Pecho

Utilice el mango (2) en este ejercicio. Fije la Gymbox (1) a la altura de la cabeza en la puerta con el anclaje de puerta (4).

Proceso

1. Póngase de lado izquierdo hacia la puerta, con los pies separados a la anchura de los hombros.

Nota: El torso está ligeramente inclinado hacia adelante.

2. Agárrese del mango con la mano izquierda y extienda el brazo relajadamente a la altura del pecho.
3. Tire del brazo hacia el cuerpo hasta que la mano izquierda esté a la altura de la cadera.
4. Devuelva el brazo lentamente a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio de 10 a 12 veces antes de cambiar de lado.

Importante: Asegúrese de que el brazo permanezca extendido y que el movimiento se realice de manera controlada.

Estiramiento

Tómese el tiempo necesario para estirarse después de cada entrenamiento. A continuación, le presentamos algunos ejercicios sencillos para ello.

Debe realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

Músculos del cuello

1. Póngase de pie de manera relajada.
2. Tire suavemente la cabeza con una mano primero hacia la izquierda, luego hacia la derecha.

Este ejercicio estira los lados de su cuello.

Brazos y hombros

1. Póngase de pie con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha quede entre los omóplatos.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Párese derecho y levante un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente primero en una dirección y luego en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: Asegúrese de que sus muslos permanezcan paralelos entre sí. Empuje la pelvis hacia adelante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

Guarde el artículo siempre seco y limpio a temperatura ambiente cuando no lo esté utilizando.

Solo limpie con un paño seco. Proteja el artículo de temperaturas extremas, sol y humedad.

El almacenamiento y uso inadecuados del artículo pueden provocar un desgaste prematuro, lo que puede resultar en lesiones.

¡IMPORTANTE! Nunca limpiar con agentes de limpieza fuertes.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como, p. ej., las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente. Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 466999_2404

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Pakkeindhold (afb. A)

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

Tekniske data

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

Maksimal stræklængde: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: Hjemmeområde



Fremstillingsdato (måned/år):

08/2024

Bestemmelsesmæssig brug

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

Sikkerhedsanvisninger

Livsfare!

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

Risiko for personskade!

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

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

Fare ved slid!

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

Pas på materielle skader!

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

Opsætningsvejledning

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



Advarsel! Fare for personskade!

Lås altid døren!

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

Montering/Anvendelse (afb. B - D)

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

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

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

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

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

Generel træningsplanlægning

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

Opvarmning

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

Du bør gentage hver øvelse 2 til 3 gange.

Nakkemuskulatur

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskulatur

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

Øvelsesforslag

Følgende præsenteres et udvalg af øvelsesmuligheder.

Kabel Squat (afb. E)

Belastede muskler: biceps, ben, balder

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

Afløb

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

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

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

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

Stående roning (afb. F)

Trænede muskler: Ryg og biceps

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

Afløb

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

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

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

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

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

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

Stående bicepscurl (afb. G)

Belastede muskler: Biceps

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

Forløb

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

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

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

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

4. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen.

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

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

Kabel Side Kick (afb. H)

Belastede muskler: Lateral lår, abduktorer og balder

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

Afløb

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

Bemærk: Kabeltrækket skal være let spændt.

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

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

Side Raises (afb. I)

Belastede muskler: Skulder

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

Forløb

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

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

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

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

Brystflyvning med højt kabel (afb. J)

Belastede muskler: Bryst

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

Afløb

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

Bemærk: Overkroppen er let fremadbøjet.

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

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

4. Før armen langsomt tilbage til udgangspositionen.

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

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

Strække

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

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

Nakkemuskulatur

1. Stå afslappet.

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

Ved denne øvelse strækkes siderne af din hals.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med let bøjede knæled.

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

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

4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskulatur

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

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

Opbevaring, rengøring

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

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

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

VIGTIGT! Rengør aldrig med skrabe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

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

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

IAN: 466999_2404

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

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione (imm. A)

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

Dati tecnici

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

Massima lunghezza estesa: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: uso domestico



Data di fabbricazione (mese/anno):
08/2024

Uso previsto

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

Avvertenze di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni!

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

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

Pericoli dovuti all'usura!

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

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



Attenzione ai danni materiali!

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

Istruzioni di montaggio

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



Attenzione! Pericolo di lesioni!

Chiudere sempre la porta a chiave!

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

Montaggio/Utilizzo (imm. B - D)

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

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

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

Indicazioni generali per l'allenamento

Procedura di allenamento

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

Pianificazione Generale dell'Allenamento

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

Riscaldamento

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

Dovreste ripetere ciascuno degli esercizi 2 o 3 volte.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Importante: Non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

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

Proposte di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibilità di esercizio.

Squat con cavo (imm. E)

Muschio sollecitato: bicipiti, gambe, glutei

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

Procedura

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

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

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

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

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

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

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

Fila in piedi (imm. F)

Muschio sollecitato: schiena e bicipiti

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

Procedura

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

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

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

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

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

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

Curl per bicipiti in piedi (imm. G)

Muschio sollecitato: Bicipite

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

Procedura

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

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

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

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

4. Tornare lentamente alla posizione di partenza.

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

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

Supporto laterale per cavi (imm. H)

Muschio sollecitato: coscia laterale, abduttori e glutei

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

Procedura

1. Fissare il laccio alla caviglia al piede destro.

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

Nota: Il cavo dovrebbe essere leggermente teso.

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

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

5. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

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

Importante: assicurarsi che il busto rimanga stabile e dritto.

Sollevamenti laterali (imm. I)

Muschio sollecitato: spalla

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

Procedura

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

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

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

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

4. Ritornare lentamente alla posizione di partenza.

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

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

Pettorali con cavo alto (imm. J)

Muschio sollecitato: Petto

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

Procedura

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

Nota: Il busto è leggermente inclinato in avanti.

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

3. Tirare il braccio verso il corpo fino a quando la mano sinistra è all'altezza dell'anca.

4. Riportare lentamente il braccio nella posizione di partenza.

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

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

Allungare

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

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

Muscolatura del collo

1. Stai in piedi rilassato.

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

Questo esercizio allunga i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Stai in piedi dritto, con le ginocchia leggermente piegate.

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

3. Afferrate il gomito destro con la mano sinistra e tiratelo indietro.

4. Cambia lato e ripeti l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Stai in piedi dritto e solleva un piede da terra.

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

3. Cambia piede dopo un po'.

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

Conservazione, pulizia

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

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

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

IMPORTANTE! Non pulire mai con detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza


L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

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

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

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

IAN: 466999_2404

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

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.

Szállítási tartalom (A ábra)

- 1 x gymbox (1)
- 1 x fogantyú (2)
- 1 x bokapánt (3)
- 1 x ajtóhorgony (4)
- 1 x figyelmeztető tábla (5)
- 1 x használati útmutató

Technikai adatok

A Gymbox méretei: kb. 11 x 11 x 6,6 cm (H x Sz x Ma)

Legnagyobb nyújtási hossz: 160 cm

DIN 32935

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: Otthoni használat



Gyártási dátum (hónap/év):
08/2024

Rendeltetészerű használat

Ez a termék egy edzőeszköz, amely az egész test edzésére lett kifejlesztve. A termék otthoni használatra készült, és nem alkalmas orvosi, terápiás és kereskedelmi célokra.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- Soha ne hagyja a gyerekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Fulladásveszély áll fenn.

Sérülésveszély!

- Ez a termék használható csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, illetve tapasztalat és tudás hiányában lévő személyek által, amennyiben felügyelet alatt állnak, vagy a termék biztonságos használatára vonatkozóan oktatásban részesültek, és megértik az abból eredő veszélyeket.
- Gyermek nem játszhatnak a termékkel.
- Soha ne hagyja a gyerekeket felügyelet nélkül a termékkel. Tartsa távol a gyerekektől. A termék nem játék.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést. Győződjön meg arról, hogy egészségileg alkalmas az edzésre.
- Őrizze meg a használati utasítást a Gyakorlat javaslatok mindig kéznél van.
- Ne használja a terméket, ha sérült vagy egészségügyi problémái vannak.
- Ne feledje, hogy edzés előtt mindig melegítsen be, és az aktuális teljesítőképességének megfelelően eddzen. A túlzott erőfeszítés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Panasszal, gyengeségérzettel vagy fáradtsággal azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Terhes nők csak orvosukkal való konzultáció után végezhetik az edzést.
- A cikket mindig csak egy személy használhatja egyszerre.
- A cikk nem alkalmas terápiás célokra.
- A gyakorlóterület körül legalább 0,6 m szabad területnek kell lennie (K ábra).
- Csak sík és csúszásmentes felületen eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy peremek közelében.

- Használja a terméket kizárólag a „Rendeltetésszerű használat” című részben leírtak szerint.
- Figyeljen a cikk használatakor a súly magasságára, és ne becsülje alá azt.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy figyelmetlen. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki a edzőtermet megfelelően, de kerülje a huzatot.
- Gyakorlat közben igyon elegendő mennyiségű folyadékot.
- Nem szabad módosításokat végezni a terméken!
- Csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Ne húzza az elemet a maximális 160 cm-es hosszúság fölé.
- Figyelem! A terméket kizárólag ajtókra rögzítse!
- Figyelem! Sérülésveszély! A terméket kizárólag olyan ajtókra rögzítse, amelyek kifelé (Öntől távolodva) nyílnak! Soha ne szerelje fel a terméket olyan ajtókra, amelyek befelé (Ön felé) nyílnak. Az ajtó kinyílnak, ami súlyos sérüléseket okozhat!
- Figyelem! Sérülésveszély! Mindig zárja be az ajtót, amelyre a terméket rögzíti!
- Figyelem! Edzés közben mindig használja a mellékelt figyelmeztető táblát! Ügyeljen arra, hogy az jól olvasható legyen az ajtó másik oldalán.
- Ügyeljen arra, hogy a karabinerek zárásakor az ujjak vagy más testrészek ne kerüljenek a záródó részek közé.

Veszélyek a kopás miatt!

- Ellenőrizze a terméket minden használat előtt sérülések vagy kopások szempontjából. A terméket csak hibátlan állapotban szabad használni!
- A cikk biztonsága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik a sérüléseket és a kopást.
- Rendszeresen ellenőrizze a terméket sérülések vagy kopás jelei miatt. Ha sérülést talál, ne használja tovább.
- Különösen ügyeljen a súlyzárak kopására.
- Védje a terméket szélsőséges hőmérsékletektől, napsugárzástól és nedvességtől. A termék nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopáshoz vezethet, ami sérüléseket okozhat.



Vigyázat, anyagi károk veszélye!

- Soha ne ejtse le a terméket, illetve ne csapja az ajtónak. Ellenkező esetben az ajtó megsérülhet.

Összeszerelési útmutató

- Válasszon egy kb. 3,00 x 1,80 m-es edzési területet (H x Sz).
- Csak sík és csúszásmentes felületen eddzen.
- Szerelje fel a terméket kizárólag olyan ajtókra, amelyek kifelé (Öntől távolodva) nyílnak (D ábra).



Figyelem! Sérülésveszély!

Mindig zárja be az ajtót!

- Győződjön meg arról, hogy az ajtó, amelyre az ajtóhorgonyt (4) rögzíti, stabil és robusztus, elbírja a testsúlyát, és az ajtóhorgony szilárdan rögzítve van. Az ellenőrzéshez húzza meg néhányszor erősen a terméket (D ábra).
- Rögzítse minden gyakorlat során a mellékelt figyelmeztető táblát (5) az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amely felé az ajtó kinyílik.

Összeszerelés/Használat (B - D ábra)

- A gyakorlat típusától függően rögzítse a fogantyút (2), a bokapántot (3) és az ajtóhorgonyt (4) a kábelhúzó karabineréhez (1a) és a pánt karabineréhez (1b) (B ábra).
- Állítsa be a kábelhúzó ellenállását az állítócsavarral (1c) (C ábra).

Megjegyzés: Az óramutató járásával megegyező irányú forgatás növeli az ellenállást, az óramutató járásával ellentétes irányú forgatás csökkenti az ellenállást.

- Rögzítse az ajtóhorgonyt az ajtóban a gyakorlatnak megfelelően. Álljon az ajtó belső oldalán, helyezze az ajtóhorgonyt a másik oldalra, és csukja be az ajtót (D ábra).

Általános edzési útmutatók

Edzésterv

- Viseljen kényelmes sportöltözéket és tornacipőt.
- Melegítsen be minden edzés előtt, és fokozatosan hűtse le az edzést.
- Tartson elegendően hosszú szüneteket a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Soha ne eddzen túl nagy terheléssel kezdőként. Fokozatosan növelje az edzés intenzitását.
- Végezze az összes gyakorlatot egyenletesen, nem rángatózva és nem gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre.
Erőfeszítéskor lélegezzen ki, és tehermentesítéskor lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra a gyakorlatok végrehajtása során.

Általános edzésterv

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló edzéskörökkel.
- Tartsa be az alábbi alapelveket:
- Egy gyakorlatsorozatnak kb. 12 ismétlésből kell állnia.
- Minden gyakorlatsort 3-szor lehet megismételni.
- A gyakorlatsorozatok között tartson 30 másodperces szünetet.
- Melegítse be jól az egyes izomcsoportjait minden edzés előtt.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Szánjon elegendő időt a bemelegítésre minden edzés előtt. Az alábbiakban néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Az egyes gyakorlatokat 2-3 alkalommal kell megismételni.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgulatot 4-5 alkalommal.
2. Lassan körözzön a fejével először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha közben előre hajol, az összes izom optimálisan felmelegszik.
2. Forgassa mindkét vállát egyszerre előre, majd egy perc múlva változtassa meg az irányt.
3. Húzza fel a vállakat a fülek irányába, majd engedje vissza a vállakat.
4. Váltakozva körözzön a bal és jobb karjával előre, majd egy perc múlva hátra.

Fontos: Ne felejtse el közben nyugodtan tovább lélegezni!

Lábizomzat

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térdel emelje fel a másik lábát körülbelül 20 cm-re a padlótól.
2. Először körözzön az emelt lábával egy irányba, majd néhány másodperc után váltson irányt.
3. Ezután váltson a másik lábára, és ismételje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelje fel egymás után a lábait, és tegyen néhány lépést egy helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábait csak annyira emelje fel, hogy jól meg tudja tartani az egyensúlyát.

Gyakorlat javaslatok

Az alábbiakban bemutatunk néhány gyakorlási lehetőséget.

Kábel guggolás (E ábra)

Igénybe vett izmok: bicepsz, lábak, farizom

Használja ennél a gyakorlathoz a fogantyút (2). Rögzítse a Gymboxot (1) az ajtó aljához az ajtóhorgony (4) segítségével.

Folyamat

1. Álljon egyenesen, arccal az ajtó felé. A lábak vállszélességben, a felsőtest egyenes.

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a kábel enyhén feszes legyen, amikor egyenesen áll.

2. Fogja meg a fogantyút mindkét kezével, és tartsa a mellkasa előtt.

3. Guggoljon le úgy, hogy behajlítja a térdeit és a fenekét hátra és lefelé vezeti, mintha egy székre ülne.
4. Tartsa a feszültséget a lábakban, miközben visszatér a kiinduló helyzetbe, a lábak kinyújtásával.
5. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-15 alkalommal három sorozatban.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a hát egyenes maradjon, és a térdek ne nyúljanak túl a lábujjakon.

Álló evezés (F ábra)

Igénybe vett izmok: hát és bicepsz

Használja ennél a gyakorlathoz a fogantyút (2). Rögzítse a Gymbotot (1) csípőmagasságban az ajtóhoz az ajtóhorgony (4) segítségével.

Folyamat

1. Álljon egyenesen, arccal az ajtó felé. A lábak vállszélességben, a térdek enyhén hajlítva.

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a kábel enyhén feszüljön, és a kar ki legyen nyújtva.

2. Fogja meg a fogantyút mindkét kezével, és húzza a kábelt a derekához úgy, hogy a könyökét szorosan a teste mellett hátrahúzza. A vállak maradjanak lent és hátul.

3. Tartsa rövid ideig a feszültséget, mielőtt visszatérne a kiindulási helyzetbe.

4. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-15 alkalommal három sorozatban.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a hát egyenes maradjon, és a mozgás kontrollált legyen.

Bicepsz állva hajlítás (G ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz

Használja ennél a gyakorlathoz a fogantyút (2) és a bokapántot (3).

Folyamat

1. Álljon a bokapántra úgy, hogy az biztonságosan rögzüljön az egyik lába alatt. A lábak vállszélességben legyenek egymástól.

Megjegyzés: A kábelnek enyhén feszesnek kell lennie, amikor a kar lefelé van nyújtva.

2. Fogja meg a fogantyút egy kézzel, a tenyér felfelé nézzen.

3. Hajlítsa be a karját, hogy a fogantyút felfelé húzza, amíg a kéz vállmagasságban van.
 4. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.
 5. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-15 alkalommal három sorozatban.
- Fontos: Ügyeljen arra, hogy a hát egyenes maradjon, és a mozgás a korból induljon ki.**

Kábel Oldalrúgás (H ábra)

Igénybe vett izmok: oldalsó comb, abduktorok és farizom
Használja ennél a gyakorlathoz a bokapántot (3). Rögzítse a Gymboxot (1) az ajtó aljához az ajtóhorgony (4) segítségével.

Folyamat

1. Rögzítse a bokapántot a jobb lábára.
2. Forduljon bal oldalával az ajtó felé, és támassza meg bal kezével az ajtót. A lábak maradjanak együtt.

Megjegyzés: A kábelnek enyhén feszesnek kell lennie.

3. Helyezze át a súlyt a bal lábára, és feszítse meg a hasizmait.
4. Emelje fel a jobb lábát oldalra kifelé, anélkül, hogy a felsőtestét mozgatná.
5. Vigye lassan vissza a lábát a kiindulási helyzetbe.
6. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-12 alkalommal három sorozatban.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a felsőtest stabil és egyenes maradjon.

Oldalemelések (I ábra)

Igénybe vett izomzat: Váll
Használja ennél a gyakorlathoz a fogantyút (2). Rögzítse a Gymboxot (1) térdmagasságban az ajtóra az ajtóhorgony (4) segítségével.

Folyamat

1. Álljon bal oldalával az ajtó felé, a lábai vállszélességben legyenek egymástól.

Megjegyzés: A felsőtest kissé előre hajlik, a térdek enyhén hajlítva vannak.

2. Fogja meg a fogantyút a jobb kezével, és tartsa a karját behajlítva.
3. Húzza a kart oldalra kifelé, amíg egy vonalba nem kerül a vállal.
4. Lassan térjen vissza a kiinduló helyzetbe.

5. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-12 alkalommal három sorozatban.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a könyök enyhén hajlítva maradjon, és a mozgás a vállból induljon ki.

Magas kábeles mellröptetés (J ábra)

Igénybe vett izomzat: Mellkas

Használja ennél a gyakorlathoz a fogantyút (2). Rögzítse a Gymboxot (1) fejmagasságban az ajtóra az ajtóhorgony (4) segítségével.

Folyamat

1. Forduljon bal oldalával az ajtó felé, a lábai válszélességben legyenek egymástól.

Megjegyzés: A felsőtest kissé előre van hajolva.

2. Fogja meg a fogantyút a bal kezével, és nyújtsa ki a karját lazán mellmagasságban.

3. Húzza a karját a testéhez, amíg a bal kéz a csípő magasságába nem kerül.

4. Vigye lassan vissza a kart a kiinduló helyzetbe.

5. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-12 alkalommal három sorozatban.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a kar kinyújtva maradjon, és a mozdulatot kontrolláltan hajtsa végre.

Nyújtás

Szánjon elegendő időt minden edzés után a nyújtásra. Az alábbiakban bemutatunk néhány egyszerű gyakorlatot ehhez.

Az egyes gyakorlatokat mindkét oldalon 3-szor, 15–30 másodpercig kell végezni.

Nyakizmok

1. Álljon nyugodtan.

2. Finoman húzza a fejét először balra, majd jobbra.

Ezzel a gyakorlattal a nyaka oldalait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térdízületek enyhén hajlítva.

2. Vigye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kéz a lapockák között nem helyezkedik el.

3. Fogja meg a bal kezével a jobb könyökét, és húzza hátra.
4. Cserélje meg az oldalakat, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a talajról.
2. Forgassa lassan először az egyik, majd a másik irányba.
3. Váltson lábat egy idő után.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan maradjanak egymás mellett. A medencét tolja előre, a felsőtest maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

Tárolja a terméket használaton kívül mindig szárazon és tisztán, szobahőmérsékleten.

Csak száraz tisztítókendővel törölje tisztára. Védje a terméket szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.

A cikk nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopáshoz vezethet, ami sérüléseket okozhat.

FONTOS! Soha ne tisztítsa erős tisztítószerekkel.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználdott 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 alkatrészeknek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt vizsgált felhasználási 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: 466999_2404

HU Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@idl.hu



FR

**CET ARTICLE
SE TRIE**



ASSOCIATION

OU



MAGASIN

OU



DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr



FR



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



08/2024

Delta-Sport-Nr.: GB-15251

08.22.2024 / AM 9:40

IAN 466999_2404

8