

FITNESSROLLER AB WHEEL SET ROUE DE FITNESS

DE AT CH

FITNESSROLLER

Gebrauchsanweisung

FR BE

ROUE DE FITNESS

Notice d'utilisation

PL

ROLLER FITNESS

Instrukcja użytkowania

SK

FITNES VALČEK

Návod na používanie

DK

FITNESSROLLER

Brugervejledning

HU

FITNESSGÖRGŐ

Használati útmutató

GB IE

AB WHEEL SET

Instructions for use

NL BE

FITNESSROLLER

Gebruiksaanwijzing

CZ

FITNESS ROLLER

Návod k použití

ES

RUEDA ABDOMINAL

Instrucciones de uso

IT

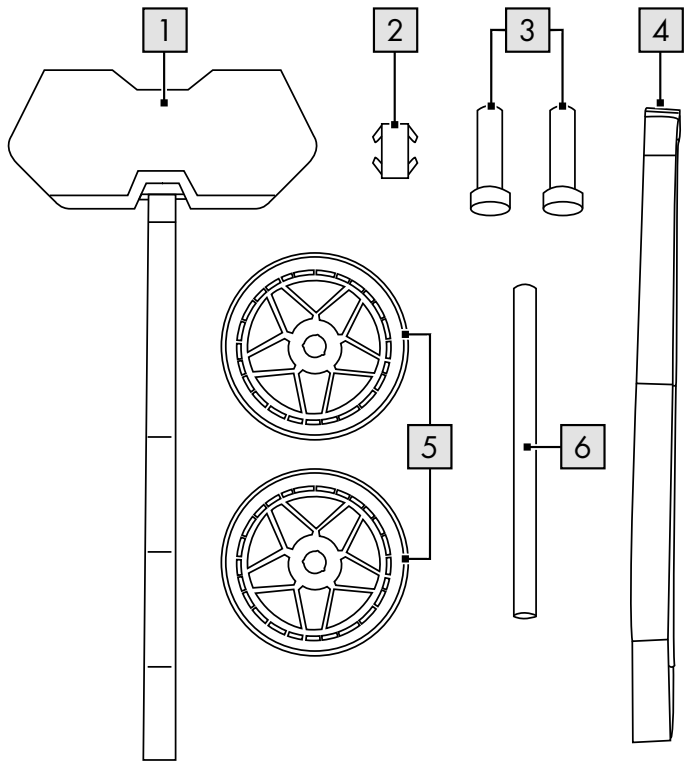
RULLO FITNESS

Istruzioni d'uso

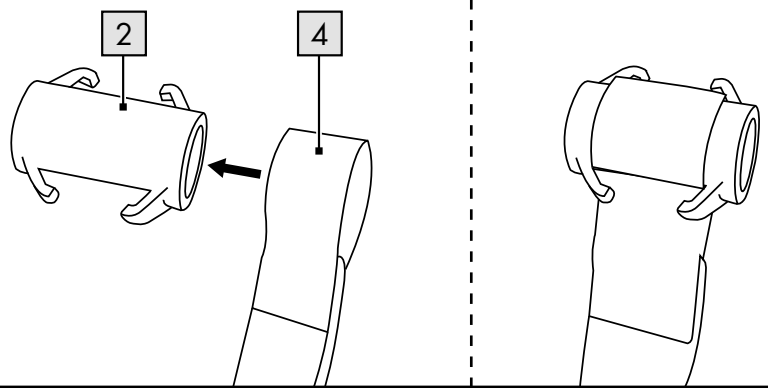
IAN 439938_2304

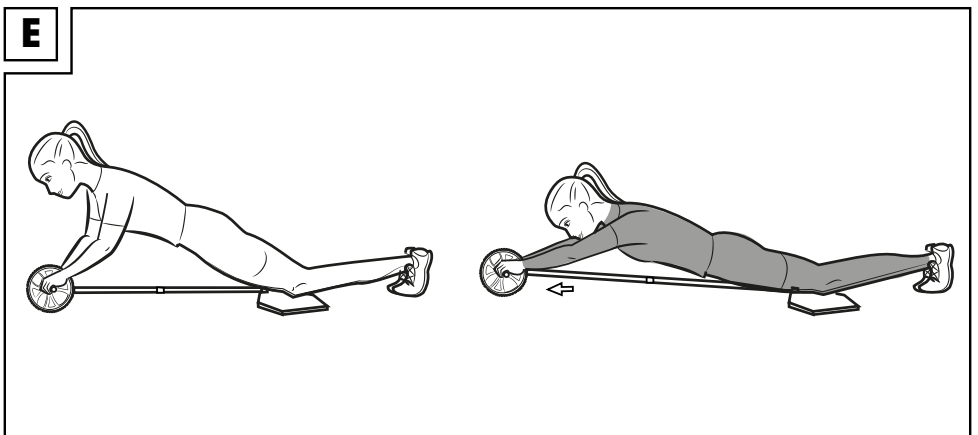
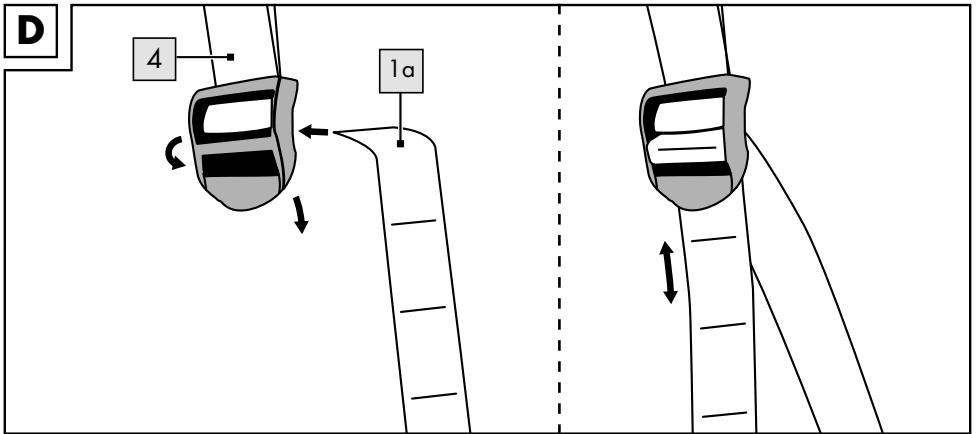
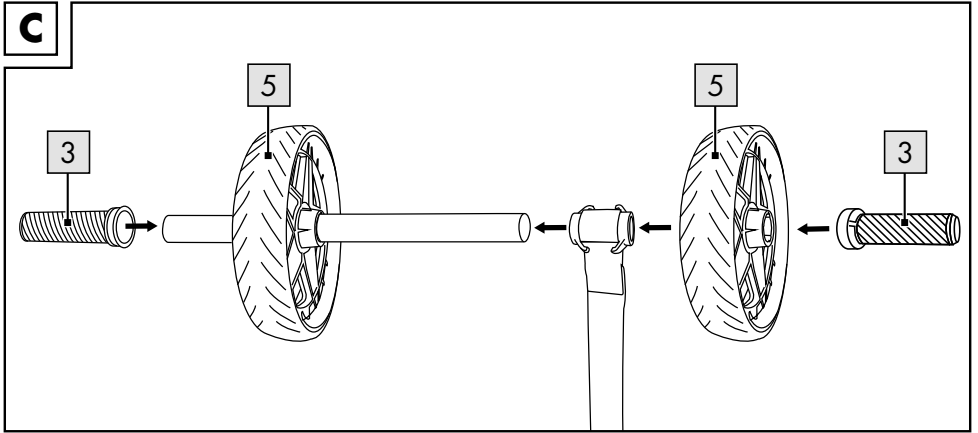
**DE AT CH GB IE FR BE NL
PL CZ SK ES DK IT HU**

A

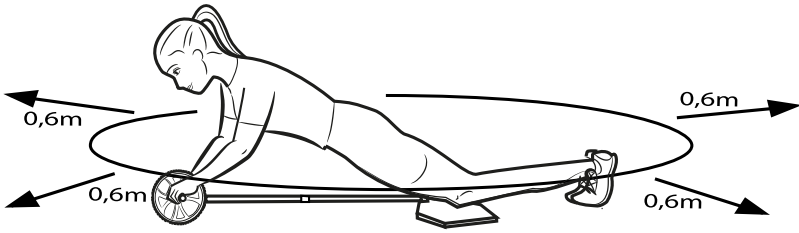


B





F



DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A)	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Lebensgefahr!	8
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Verletzungsgefahr!	8
Verletzungsgefahr im Training!	9
Gefahren durch Verschleiß!	9
Montage	9
Einstellmöglichkeiten	9
Demontage	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	10
Verwendung	10
Dehnen	11
Lagerung, Reinigung	11
Hinweise zur Entsorgung	11
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	12

FR BE

Étendue de la livraison (fig. A)	17
Caractéristiques techniques	17
Utilisation conforme à sa destination	17
Consignes de sécurité	17
Danger de mort !	17
Risque de blessure pour les enfants !	17
Risque de blessure !	17
Risque de blessure lors de l'entraînement !	18
Dangers causés par l'usure !	18
Montage	18
Possibilités de réglage	18
Démontage	18
Conseils d'entraînement généraux	19
Échauffement	19
Utilisation	19
Étirements	20
Stockage, nettoyage	20
Mise au rebut	20
Indications concernant la garantie et le service après-vente	20

GB IE

Package contents (Fig. A)	13
Technical data	13
Intended use	13
Safety information	13
Life-threatening hazard!	13
Risk of injury for children!	13
Risk of injury!	13
Risk of injury when training!	14
Dangers due to wear and tear!	14
Assembly	14
Adjustment options	14
Disassembly	14
General exercise instructions	14
Warming up	15
Use	15
Stretching	15
Storage, cleaning	16
Disposal	16
Notes on the guarantee and service handling	16

NL BE

Leveringsomvang (afb. A)	22
Technische gegevens	22
Beoogd gebruik	22
Veiligheidstips	22
Levensgevaar!	22
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	22
Kans op lichamelijk letsel!	22
Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!	23
Gevaren als gevolg van slijtage!	23
Montage	23
Instelmogelijkheden	23
Demontage	24
Algemene trainingsinstructies	24
Warming-up	24
Gebruik	24
Rekken	25
Opslag, reiniging	25
Afvalverwerking	25
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	25

PL		CZ	
Zakres dostawy (rys. A)	27	Obsah balení (obr. A)	32
Dane techniczne	27	Technické údaje	32
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	27	Použití dle určení	32
Wskazówki bezpieczeństwa	27	Bezpečnostní pokyny	32
Zagrozenie życia!	27	Nebezpečí ohrožení života!	32
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	27	Nebezpečí poranění dětí!	32
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	27	Nebezpečí poranění!	32
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!	28	Nebezpečí poranění při cvičení!	33
Zagrozenia spowodowane zużyciem!	28	Nebezpečí v důsledku opotřebení!	33
Montaż i demontaż	28	Montáž	33
Możliwe ustawienia	28	Možnosti nastavení	33
Demontaż	29	Demontáž	33
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	29	Obecné pokyny pro cvičení	33
Rozgrzewka	29	Zahřátí	34
Użytkowanie	29	Použití	34
Rozciąganie	30	Závěrečné protažení	34
Przechowywanie, czyszczenie	30	Uskladnění, čištění	35
Uwagi odnośnie recyklingu	30	Pokyny k likvidaci	35
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	30	Pokyny k záruce a průběhu služby	35
SK		ES	
Rozsah dodávky (obr. A)	36	Alcance de suministro (Fig. A)	40
Technické údaje	36	Datos técnicos	40
Určené použitie	36	Uso previsto	40
Bezpečnostné pokyny	36	Indicaciones de seguridad	40
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	36	¡Peligro de muerte!	40
Nebezpečenstvo poranenia detí!	36	¡Peligro de lesiones para niños!	40
Nebezpečenstvo poranenia!	36	¡Peligro de lesiones!	40
Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!	37	¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!	41
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	37	¡Peligro por desgaste!	41
Montáž	37	Montaje	41
Možnosti nastavenia	37	Posibilidades de ajuste	41
Demontáž	37	Desmontaje	41
Všeobecné pokyny na cvičenie	37	Indicaciones generales de entrenamiento	42
Zahriatie	38	Calentamiento	42
Použitie	38	Utilización	42
Strečing	38	Estiramiento	43
Skladovanie, čistenie	39	Almacenamiento, limpieza	43
Pokyny k likvidácii	39	Indicaciones para la eliminación	43
Pokyny k záruce a priebehu servisu	39	Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	43

DK

Leveringsomfang (fig. A)	45
Tekniske data	45
Bestemmelsesmæssig brug	45
Sikkerhedsanvisninger	45
Livsfare!	45
Fare for kvæstelser for børn!	45
Fare for kvæstelser!	45
Fare for kvæstelser ved træning!	46
Farer på grund af slitage!	46
Montering	46
Indstillingsmuligheder	46
Afmontering	46
Generelle træningsanvisninger	46
Opvarmning	47
Brug	47
Udstrækning	47
Opbevaring, rengøring	48
Henvisninger vedr. bortskaffelse	48
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	48

HU

Csomag tartalma (A ábra)	54
Műszaki adatok	54
Rendeltetésszerű használat	54
Biztonsági utasítások	54
Életveszély!	54
Gyermekek számára balesetveszélyes! ...	54
Balesetveszély!	54
Balesetveszély az edzés során!	55
Elhasználódásból adódó veszélyek!	55
Összeszerelés	55
Beállítási lehetőségek	55
Szétszerelés	55
Általános tanácsok az edzéshez	56
Bemelegítés	56
Használat	56
Nyújtás	57
Tárolás, tisztítás	57
Tudnivalók a hulladékkezelésről	57
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	57

IT

Contenuto della fornitura (fig. A)	49
Dati tecnici	49
Uso conforme alla destinazione	49
Indicazioni di sicurezza	49
Pericolo di morte!	49
Pericolo di lesioni per i bambini!	49
Pericolo di lesioni!	49
Pericolo di lesioni durante l'allenamento!	50
Rischi dovuti all'usura!	50
Montaggio	50
Possibilità di regolazione	50
Smontaggio	50
Istruzioni generali di allenamento	51
Riscaldamento	51
Uso	51
Stretching	52
Conservazione, pulizia	52
Smaltimento	52
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	52

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 Kniepad inkl. Gurt (1)
- 1 x Verbindungsstück (2)
- 2 x Griff (3)
- 1 x Riemen (4)
- 2 x Rolle (5)
- 1 x Stange (6)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Größtmögliche Strecklänge



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

08/2023

ISO 20957 Klasse H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Trainingsgerät nach Klasse A (DIN 32935)

Größtmögliche Strecklänge: 160 cm bei 100 N

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

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 für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.

- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Ziehen Sie den Artikel niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie ihn niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Ziehen Sie den Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 160 cm!
- Wickeln Sie die Expander niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie die Expander nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannschleife, Abschleppschleife oder Ähnliches).
- Die Elastomere der Expander sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Stützen Sie niemals Ihr gesamtes Körpergewicht auf den Artikel.
- Überprüfen Sie vor jedem Training mit den Expandern den festen Sitz der Expander am Artikel.
- Die Expander niemals ohne den Artikel verwenden! Es besteht Verletzungsgefahr!

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- 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.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. F).
- 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.

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.

Montage (Abb. B-C)

1. Verbinden Sie den Riemen (4) mit dem Verbindungsstück (2) (Abb. B).

Wichtig: Der Riemen muss gerade auf dem Verbindungsstück liegen.

2. Schieben Sie die Griffe (3), die Rollen (5) und das Verbindungsstück auf die Stange (6) (Abb. C).

Einstellmöglichkeiten (Abb. D)

- Die Gesamtlänge des Artikels ist auf 4 verschiedene Längen einstellbar.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Verbinden Sie dazu den Gurt (1a) des Kniepads (1) mit dem Riemen (4). Die Markierungen auf dem Gurt markieren die unterschiedlichen Längen. Die Markierungen müssen in der Schnalle zu sehen sein.

Demontage

Bauen Sie den Artikel in umgekehrter Reihenfolge auseinander.

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 in gleichbleibendem Tempo 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

- 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 Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

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.

Verwendung

Gesamter Körper (Abb. E)

1. Legen Sie den Artikel ausgebreitet vor sich auf den Boden. Fassen Sie die Griffe mit beiden Händen und setzen Sie die Knie auf das Kniepad, so dass sie sich in der Liegestützposition befinden.

- Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern. Die Füße sind auf den Fußballen gestützt.
- Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.
- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
- Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
- Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
- Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
- Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 - 15 Mal à drei Sätze.

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.

- Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
- Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Schützen Sie ihn vor direkter Sonneneinstrahlung und unmittelbarer Heizungsnahe. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder 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, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 439938_2304

- 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 kneepad incl. strap (1)
- 1 x connector (2)
- 2 x handle (3)
- 1 x belt (4)
- 2 x roller (5)
- 1 x pole (6)
- 1 x instructions for use

Technical data

 Maximum possible stretch length

 Maximum load: 100kg

 Date of manufacture (month/year): 08/2023

ISO 20957 Class H

Scope of application: home use

Exercise equipment, class A (DIN 32935)

Maximum stretch length: 160cm at 100N

The force tolerance range is maximum 20% (+/-).

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information

Life-threatening hazard!

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

Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- The product is not a toy or a climbing apparatus! Make sure that people, especially children, and animals do not climb on the product or pull themselves up on it.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product anymore if it is damaged.
- Place the product only on a level, non-slip surface.
- This product is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not use the product near steps or landings.
- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.

- Never pull the product towards your face and never wrap it around your head, neck or chest.
- Do not pull the expander beyond the maximum possible stretch length of 160cm!
- Never wrap the expanders around your head, neck or chest. Risk of strangulation!
- Do not use the expanders for other purposes (e.g. as a tension cable, towing rope or similar).
- The elastomers in the expander must be protected from direct sunlight.
- Never place your entire body weight on the product.
- Before each exercise session with the expanders, check that the expanders are firmly attached to the product.
- Never use the expander without the product! There is a risk of injury.

Risk of injury when training!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. F).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.

Dangers due to wear and tear!

- Check the product for damage or wear before each use. Use the product only if it is in perfect condition!

- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If damaged, it must not be used anymore.

Assembly (Fig. B–C)

1. Connect the strap (4) to the connector (2) (Fig. B)

Important: the strap must rest flush on the connector.

2. Slide the handles (3), the rollers (5) and the connector onto the bar (6) (Fig. C).

Adjustment options (Fig. D)

- The total length of the product can be adjusted to four different lengths.
1. 127cm
 2. 138cm
 3. 149cm
 4. 160cm

To do this, connect the strap (1a) of the kneepad (1) to the belt (4). The markings on the belt indicate the different lengths. The markings must be visible in the buckle.

Disassembly

Disassemble the product in reverse order.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily, and at a consistent tempo.
- Be sure to breathe steadily: exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General exercise plan

- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you lift your legs only to a height where you are still able to maintain your balance well.

Use

Whole body (Fig. E)

1. Lay the product spread out on the floor in front of you. Grasp the handles with both hands and place your knees on the kneepad so that they are in the push-up position.
2. Your elbows are slightly bent and are positioned below your shoulders. Your feet are supported on the balls of the feet.
3. Hold the product in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are positioned below your shoulders.
4. Tense your buttock and abdominal muscles and pull your shoulder blades towards your spine.
5. Slowly roll the product straight in front of you.
6. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend your neck.
7. Lower your upper body and pelvis as far as you are able to without touching the floor and while maintaining your body tension.
8. After a short pause in the end position, roll your upper body back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

Important: maintain body tension throughout. Perform the exercise slowly to ensure controlled movement.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should do the exercises three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.

3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Keep the product away from direct sunlight and away from heat sources. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

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

IAN: 439938_2304

(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, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 repose-genoux avec sangle (1)
- 1 pièce de jonction (2)
- 2 poignée (3)
- 1 courroie (4)
- 2 roulette (5)
- 1 barre (6)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Longueur d'étirement maximale



Charge maximale : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) : 08/2023

ISO 20957 Classe H

Champ d'application : usage domestique

Appareil d'entraînement de classe A (DIN 32935)

Longueur d'étirement maximale : 160 cm à 100 N

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas 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 existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que les personnes, en particulier les enfants, et les animaux ne grimpent pas sur l'article ou ne s'y hissent.
- Aucune modification ne doit être apportée à cet article !
- Utilisez cet article exclusivement en conformité avec la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser cet article.

- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas cet article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Ne tirez jamais l'article en direction de votre visage et ne l'enroulez jamais autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine.
- Ne tirez pas l'extenseur au-delà de sa longueur d'étirement maximale de 160 cm !
- N'enroulez jamais l'extenseur autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'extenseur à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.
- Ne mettez jamais tout votre poids corporel sur l'article.
- Avant chaque entraînement avec les extenseurs, vérifiez que ces derniers sont bien fixés sur l'article.
- Ne jamais utiliser les extenseurs sans l'article ! Il y a un risque de blessure !

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. F).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

Dangers causés par l'usure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. Cet article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de cet article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez cet article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

Montage (fig. B - C)

1. Raccordez la courroie (4) à la pièce de jonction (2) (fig. B).

Important : la courroie doit être bien droite sur la pièce de jonction.

2. Faites glisser les poignées (3), les roulettes (5) et la pièce de jonction sur la barre (6) (fig. C).

Possibilités de réglage (fig. D)

- La longueur totale de l'article peut être réglée sur 4 longueurs différentes.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Pour ce faire, reliez la sangle (1a) du repose-genoux (1) à la courroie (4). Les repères sur la sangle indiquent les différentes longueurs. Les repères doivent être visibles dans la boucle.

Démontage

Démontez l'article dans l'ordre inverse.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Vous devez répéter chacun des exercices 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.

3. Étirez les épaules vers les oreilles et laissez les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Utilisation

Corps entier (fig. E)

1. Posez l'article sur le sol devant vous. Saisissez les poignées à deux mains et placez les genoux sur le repose-genoux de manière à ce qu'ils soient en position de pompes.
2. Les coudes sont légèrement fléchis et se trouvent en-dessous des épaules. Les pieds sont appuyés sur la plante des pieds.
3. Tenez l'article des deux mains. Les coudes sont légèrement fléchis et se trouvent en-dessous des épaules.
4. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Faites lentement rouler l'article droit devant vous.
6. Tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.
7. N'abaissez pas trop le haut du corps et le bassin, de manière à ne pas toucher le sol et à bien maintenir la tension corporelle.
8. Après une courte pause dans la position finale, ramenez le haut de votre corps dans la position de départ.
9. Faites 3 séries de 10 - 15 répétitions de cet exercice.

Important : maintenez toujours la tension corporelle. Important : faites l'exercice lentement pour gardez le contrôle sur le mouvement.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice respectivement 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Protégez l'article des rayons directs du soleil et de la proximité immédiate du chauffage. Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage 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 HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

* **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 : 439938_2304

(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.


Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x kniepad incl. band (1)
- 1 x verbindingstuk (2)
- 2 x handvat (3)
- 1 x riem (4)
- 2 x wiel (5)
- 1 x stang (6)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

 Maximale streklengte

 Maximale belasting: 100 kg

 Productiedatum (maand/jaar):
08/2023

ISO 20957 klasse H

Toepassingsgebied: huiselijke omgeving
Trainingsapparaat volgens klasse A
(DIN 32935)

Maximale streklengte: 160 cm bij 100 N
Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips

Levensgevaar!

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

Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.

Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Zorg ervoor dat er geen personen, in het bijzonder kinderen, of dieren op het artikel klimmen of zich eraan omhoogtrekken.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.

- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Trek het artikel nooit in de richting van het gezicht uit en wikkel het nooit om het hoofd, de hals of de borst.
- Trek de weerstandsbanden niet verder dan de maximale streklengte van 160 cm uit!
- Wikkel de weerstandsbanden nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik de weerstandsbanden niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- De elastische materialen van de weerstandsbanden moeten tegen zonlicht worden beschermd.
- Steun nooit met uw hele lichaamsgewicht op het artikel.
- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de weerstandsbanden goed aan het artikel vastzitten.
- Gebruik de weerstandsbanden nooit zonder het artikel! Er bestaat een kans op lichamelijk letsel!

Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.

- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. F).
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

Gevaren als gevolg van slijtage!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt!
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.

Montage (afb. B - C)

1. Verbind de riem (4) met het verbindingsstuk (2) (afb. B).

Belangrijk: de riem moet recht op het verbindingsstuk liggen.

2. Schuif de handvatten (3), de wielen (5) en het verbindingsstuk op de stang (6) (afb. C).

Instelmogelijkheden (afb. D)

- De totale lengte van het artikel kan op 4 verschillende lengten worden ingesteld.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Verbind hiervoor de band (1a) van de kniepad (1) met de riem (4). De markeringen op de riem geven de verschillende lengten aan. De markeringen moeten in de gesp te zien zijn.

Demontage

Demonteer het artikel in omgekeerde volgorde.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sport-schoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig en in een constant tempo uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen: adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma te rekken.

Warming-up

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

U dient de oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai het hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op het andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Gebruik

Gehele lichaam (afb. E)

1. Leg het artikel voor u op de vloer en spreid het uit. Pak de handvatten met beide handen vast en plaats de knieën op de kniepad, zodat u zich in de opdrukhouding bevindt.
2. Uw ellebogen zijn licht gebogen en bevinden zich onder de schouders. Uw voeten steunen op de bal van de voet.
3. Houd het artikel met beide handen voor u. Uw ellebogen zijn licht gebogen en bevinden zich onder de schouders.
4. Span uw bil- en buikspieren aan en breng de schouderbladen naar elkaar toe.
5. Rol het artikel langzaam en recht naar voren.
6. Houd het hoofd in het verlengde van uw werkeloos en strek uw hoofd niet te ver uit.

- Laat uw bovenlichaam en bekken zo ver zakken dat u de grond niet kunt raken en de lichaamsspanning goed kunt vasthouden.
- Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de lichaamsspanning voortdurend vast. Voer de oefening langzaam uit om een gecontroleerde beweging te waarborgen.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd om te rekken. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.
Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Bescherm het tegen direct zonlicht en bewaar het niet in de onmiddellijke nabijheid van een verwarming.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

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

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

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

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

IAN: 439938_2304

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

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x podkładka pod kolana z paskiem (1)
- 1 x łącznik (2)
- 2 x uchwyt (3)
- 1 x pasek (4)
- 2 x kółko (5)
- 1 x drążek (6)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne



Maksymalna długość rozciągnięcia



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2023

ISO 20957 Klasa H

Obszar zastosowania: w warunkach domowych

Urządzenie treningowe zgodne z klasą A (DIN 32935)

Maksymalna długość rozciągnięcia:

160 cm przy 100 N

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie

20% (+/-).

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

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

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń, dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Produkt nie służy do wspinania się ani zabawy! Upewnić się, że osoby, a zwłaszcza dzieci, a także zwierzęta, nie wspinają się na produkt ani nie podciągają z jego użyciem.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Ustawiać produkt wyłącznie na równym i nieśliskim podłożu.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 100 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Nigdy nie wolno przyciągać produktu w kierunku twarzy ani zawiązać go wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.
- Ekspandery nie mogą być rozciągnięte powyżej maksymalnej długości 160 cm!
- Nigdy nie wolno zawiązać ekspandera wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Nie wolno używać ekspandera do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).
- Chronić elementy z elastomeru ekspandera przed działaniem promieni słonecznych.
- Nigdy nie należy opierać całego ciężaru ciała na produkcie.
- Przed każdym treningiem z ekspanderami należy sprawdzić, czy ekspandery zostały prawidłowo zamontowane w produkcie.
- Nigdy nie należy używać ekspanderów bez produktu! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.

- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. F).
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Odczekać ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

Montaż i demontaż (rys. B–C)

1. Połączyć pasek (4) z łącznikiem (2) (rys. B). **Ważne:** pasek musi się znajdować dokładnie na łączniku.
2. Nasunąć uchwyty (3), kółka (5) i łącznik na drążek (6) (rys. C).

Możliwe ustawienia (rys. D)

- Istnieje możliwość ustawienia 4 różnych długości całkowitych produktu.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

W tym celu należy połączyć pasek (1a) podkładki pod kolana (1) z paskiem (4). Oznaczenia na pasku określają różne długości. Oznaczenia muszą być widoczne na klamrze.

Demontaż

Zdemontować produkt w odwrotnej kolejności.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie: wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Ogólne planowanie treningu

- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2–3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obrócić głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nog

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Użytkowanie

Całe ciało (rys. E)

1. Położyć rozłożony produkt przed sobą na podłodze. Chwycić dwiema rękami za uchwyty i umieścić kolana na podkładce pod kolana w taki sposób, aby znajdowały się w pozycji do wykonywania pompek.
2. Łokcie są lekko zgięte i znajdują się poniżej barków. Stopy opierają się na przedstopiu.
3. Trzymać produkt obiema rękoma. Łokcie są lekko zgięte i znajdują się poniżej barków.
4. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków, wyprostować tułów i przyciągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa.
5. Przetoczyć produkt powoli i prosto do przodu.
6. Utrzymywać głowę w przedłużeniu kręgosłupa i nadmiernie jej nie odchyłać.
7. Opuścić górną część ciała i miednicę na tyle, aby nie dotknąć podłogi i utrzymać prawidłowe napięcie ciała.

8. Po krótkiej przerwie w końcowej pozycji odwrócić górną część ciała z powrotem do pozycji wyjściowej.

9. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

Ważne: cały czas utrzymywać napięcie mięśnie. Wykonywać ćwiczenie powoli, aby ruch był w pełni kontrolowany.

Rozciąganie

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

Wykonywać ćwiczenia 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: pamiętać, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

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

Chronić produkt przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych i bliskimi źródłami ciepła.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

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, np. przełączników, akumulatorów 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: 439938_2304

 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.


Použijte 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 podložka pro kolena vč. popruhu (1)
- 1 x spojka (2)
- 2 x držadlo (3)
- 1 x řemínek (4)
- 2 x kolečko (5)
- 1 x tyč (6)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

 Maximální délka napnutí

 Maximální zatížení: 100 kg

 Datum výroby (měsíc/rok): 08/2023

ISO 20957 Třída H

Oblast použití: domácí použití

Tréninkové zařízení dle třídy A (DIN 32935)

Maximální délka napnutí: 160 cm při 100 N

Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro procvičení celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Nebezpečí zalknutí. Nebezpečí udušení.

Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhybte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a užitavelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.

Nebezpečí poranění!

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí s přístrojem hrát.
- Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Zajistěte, aby osoby, obzvlášť děti, a rovněž zvířata, na výrobek nelezly nebo se s jeho pomocí nezdvíhaly.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Postavte výrobek na rovný a protiskluzový podklad.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 100 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.

- Výrobek nikdy nenatahujte směrem k obličejí a neovíjejte jej kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Expandér nikdy nenatahujte víc, než je jeho maximální délka napnutí 160 cm!
- Expandéry nikdy nevinujte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!
- Expandéry nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.
- Nikdy se o výrobek neopírejte celou vahou.
- Před každým tréninkem s expandéry zkontrolujte, zda expandéry pevně drží na výrobku.
- Nikdy nepoužívejte expandéry bez výrobku! Hrozí nebezpečí poranění!

Nebezpečí poranění při cvičení!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění.
- Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. F).
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.

Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!

- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

Montáž (obr. B–C)

1. Řemínek (4) spojte se spojkou (2) (obr. B).
Důležité: Řemínek musí ležet rovně na spojce.
2. Nasuňte držadla (3), kolečka (5) a spojku na tyč (6) (obr. C).

Možnosti nastavení (obr. D)

- Celkovou délku výrobku lze nastavit na 4 různé délky.
1. 127 cm
 2. 138 cm
 3. 149 cm
 4. 160 cm

Propojte k tomu popruh (1a) podložky pro kolena (1) s řemínkem (4). Značky na popruhu označují různé délky. Značky musí být ve sponě vidět.

Demontáž

Demontujte výrobek v opačném pořadí.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání: Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každém tréninku provést závěrečné protažení.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem, pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytažujte nahoru. Když přitom předkloníte trup, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídatě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Použití

Celé tělo (obr. E)

1. Položte rozložený výrobek před sebe na zem. Oběma rukama uchopte držadla a kolena se opřete na podložku pro kolena tak, abyste se nacházeli v poloze na kličky.
2. Lokty jsou mírně ohnuté a nacházejí se pod rameny. Chodidla se opírají o plošky nohou.
3. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou mírně ohnuté a nacházejí se pod rameny.
4. Napněte hýžďové a břišní svaly a lopatky táhněte k páteři.
5. Pomalu a rovně pohybuje s výrobkem dopředu.
6. Hlavu držte v prodloužení páteře a nadměrně ji nenatahujte.
7. Spusťte horní část těla a pánev jen natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
8. Po krátkém setrvání v konečné poloze spusťte svou horní část těla zpět do výchozí polohy.
9. Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

Důležité: Neustále udržujte napětí těla. Pohyb provádějte pomalu, aby probíhal kontrolovaně.

Závěrečné protažení

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protažení. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhněte krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte se rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

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

Chraňte jej před přímým slunečním zářením a blízkostí topného systému.

Čištěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.

O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.

Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT 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 normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

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

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

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamacce, 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: 439938_2304

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@idl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x podložka pod kolena vrátane popruhu (1)
- 1 x spojovací kus (2)
- 2 x rukoväť (3)
- 1 x pás (4)
- 2 x koliesko (5)
- 1 x tyč (6)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálna dĺžka natiahnutia



Maximálne zaťaženie: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2023

ISO 20957 trieda H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Tréningový nástroj triedy A (DIN 32935)

Maximálna dĺžka natiahnutia:

160 cm pri 100 N

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Určené použitie

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

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zabezpečte, aby sa na výrobok nestavali a nešplhali žiadne osoby, najmä deti a zvieratá.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 100 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.

- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospeljej osoby a nie ako hračku.
- Neťahajte výrobok nikdy smerom k tvári a nikdy ho neomotávajte okolo hlavy, krku alebo hrudníka.
- Expandery sa nesmú natiiahnuť viac, ako je maximálna dĺžka natiiahnutia 160 cm!
- Expandery nikdy neomotávajte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Expandery nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- Elastoméry expanderov je nutné chrániť pred slnečným žiarením.
- O výrobok sa nikdy neopierajte celou telesnou hmotnosťou.
- Pred každým cvičením s expandermi skontrolujte pevné osadenie expanderov na výrobku.
- Expander nikdy nepoužívajte bez výrobku! Hrozí nebezpečenstvo poranenia!

Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok smie v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. F).
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.

- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.

Montáž (obr. B – C)

1. Zapojte pás (4) do spojovacieho kusa (2) (obr. B).

Dôležité: Pás musí ležať priamo na spojovacom kuse.

2. Nasuňte rukoväť (3), kolieska (5) a spojovací kus na tyč (6) (obr. C).

Možnosti nastavenia (obr. D)

- Celková dĺžka výrobku sa dá nastaviť na 4 rôzne dĺžky.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Spojte na tento účel popruh (1a) podložky pod kolená (1) s pásom (4). Značky na popruhu označujú rôzne dĺžky. Značky musia byť v praxe viditeľné.

Demontáž

Výrobok demontujte v opačnom poradí.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.

- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyťahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Sriedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.

3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Použitie

Celé telo (obr. E)

1. Výrobok si položte rozprestretý pred seba na podlahu. Uchopte rukoväťe obidvoma rukami a kolená položte na podložku pod kolená tak, aby sa nachádzali v polohe podporu ležmo.
2. Lakte sú mierne ohnuté a nachádzajú sa pod plecami. Chodidlá sú opreté o brušká.
3. Výrobok držte obidvomi rukami pred sebou. Lakte sú mierne ohnuté a nachádzajú sa pod plecami.
4. Napnite sedacie a brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici.
5. Pomaly a rovno pohybuje výrobkom smerom dopredu.
6. Hlavu držte v predĺžení chrbtice a nepreťahujte ju.
7. Znižujte hornú časť tela a panvu len potiaľ, kým sa nedotýkate zeme a viete udržať telo napnuté.
8. Po krátkej prestávke v konečnej polohe posuňte svoju hornú časť tela späť do východiskovej polohy.
9. Tento cvik opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Udržiavajte stále napnuté telo. Cvik vykonávajte pomaly, aby ste zaistili kontrolovaný pohyb.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

Cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stoje uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

1. Stoňte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžite najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

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

Skladovanie, čistenie

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

Chráňte ho pred priamym slnečným žiarením a blízkosťou vykurovacieho zariadenia.

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme 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 netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

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

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

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 439938_2304

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.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.

Alcance de suministro (Fig. A)

- 1 almohadilla para las rodillas con correa (1)
- 1 pieza de unión (2)
- 2 empuñaduras (3)
- 1 correa (4)
- 2 ruedas (5)
- 1 barra (6)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

 Estiramiento máximo



Carga máxima: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2023

ISO 20957 Clase H

Ámbito de uso: en el hogar

Equipo de entrenamiento de la Clase A
(DIN 32935)

Estiramiento máximo: 160 cm a 100 N

El intervalo de tolerancia para la fuerza es del
20 % (+/-) como máximo.

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de muerte!

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

¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.

¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- El artículo no es un juguete ni se debe usar para escalar. Asegúrese de que ninguna persona, en especial niños, ni animal trepe por el artículo o se suba a él.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 100 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.

- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- No estire nunca el artículo hacia la cara y no lo enrosque en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho.
- ¡No estire la correa elástica por encima de la longitud de estiramiento máxima de 160 cm!
- No enrolle nunca las correas elásticas en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- No utilice las correas elásticas con otra finalidad (por ejemplo, como cable tensor, cable de remolque o similares).
- Los elastómeros de las correas elásticas deben protegerse de la radiación solar.
- No se apoye nunca en el artículo con todo su peso corporal.
- Antes de cada entrenamiento con las correas elásticas, compruebe que estas están firmemente asentadas en el artículo.
- No utilice nunca las correas elásticas sin el artículo. ¡Existe peligro de lesiones!

¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítense de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. F).

- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.

¡Peligro por desgaste!

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.

Montaje (Fig. B-C)

1. Conecte la correa (4) con la pieza de unión (2) (Fig. B).

Importante: La correa debe estar aplicada en posición recta en la pieza de unión.

2. Coloque las empuñaduras (3), las ruedas (5) y la pieza de unión en la barra (6) (Fig. C).

Posibilidades de ajuste (Fig. D)

- La longitud total del artículo se puede ajustar a 4 medidas distintas.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Para este fin, conecte la correa (1a) de la almohadilla para las rodillas (1) con la correa (4). Las marcas en la correa indican las diferentes longitudes. Las marcas se deben poder ver en la hebilla.

Desmontaje

Desmante el artículo en el orden inverso.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca, y mantenga una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante: espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

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

Debería 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. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.

2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Utilización

Todo el cuerpo (Fig. E)

1. Coloque el artículo desplegado sobre el suelo delante de usted. Sujete las empuñaduras con ambas manos y coloque las rodillas en la almohadilla para las rodillas, de modo que se encuentre en la posición de plancha.
2. Los codos deben estar ligeramente flexionados y situados debajo de los hombros. Los pies deben estar apoyados con la parte delantera.
3. Sujete el artículo con ambas manos delante suyo. Los codos deben estar ligeramente flexionados y situados debajo de los hombros.
4. Tense la musculatura de los glúteos y los músculos abdominales y lleve los omóplatos hacia la columna vertebral.
5. Ruede el artículo lentamente y en línea recta hacia delante.
6. Mantenga la cabeza como extensión de la columna vertebral y no tense excesivamente la cabeza.

- Baje el torso y la pelvis solo hasta el punto en que no pueda tocar el suelo y consiga mantener bien la tensión corporal.
- Después de una breve pausa en la posición final, deslice su torso de vuelta a la posición inicial.
- Repita este ejercicio de 10 a 15 veces en tres series.

Importante: Mantenga continuamente la tensión corporal. Realice el ejercicio lentamente para asegurar el movimiento controlado.

Estiramiento

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

Músculos del cuello

- Colóquese en posición relajada.
- Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

- Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
- Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
- Después de un momento cambie de pie.

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

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Protéjalo de la radiación solar directa y no lo coloque en la proximidad inmediata de radiadores de calefacción.

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

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

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, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías 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: 439938_2304

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.

Leveringsomfang (fig. A)

- 1 x knæpude inkl. rem (1)
- 1 x samlestykke (2)
- 2 x håndtag (3)
- 1 x strop (4)
- 2 x hjul (5)
- 1 x stang (6)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data



Størst mulige stræklængde



Maksimal belastning: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2023

ISO 20957 Klasse H

Anvendelsesområde: i hjemmet

Træningsudstyr klasse A (DIN 32935)

Størst mulige stræklængde: 160 cm ved 100 N

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.



Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, og dyr ikke klatrer på artiklen eller løfter sig op i den.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 100 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.

- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Træk aldrig artiklen i retning mod ansigtet, og vikl det aldrig omkring hoved, hals eller bryst.
- Elastikken må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 160 cm!
- Vikl aldrig elastikkerne omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Benyt ikke elastikkerne til andre formål (f.eks. som bardun, træktov eller lignende).
- Elastomererne i elastikkerne skal beskyttes mod sollys.
- Hvil aldrig med hele din kropsvægt på artiklen.
- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at elastikkerne skruberne sidder fast på artiklen.
- Anvend aldrig elastikkerne uden artiklen! Der er fare for kvæstelser!

Fare for kvæstelser ved træning!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træen i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m til alle sider (fig. F).
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.

Farer på grund af slitage!

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!

- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.

Montering (fig. B-C)

1. Forbind stropen (4) med samlestykket (2) (fig. B).

Vigtigt: Stropen skal ligge lige på samlestykket.

2. Skub håndtagene (3), hjulene (5) og samlestykket på stangen (6) (fig. C).

Indstillingsmuligheder (fig. D)

- Artiklens længde i alt kan indstilles til 4 forskellige længder.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Det gøres ved at forbinde remmen (1a) på knæpuden (1) med stropen (4). Markeringerne på remmen angiver de forskellige længder. Markeringerne skal kunne ses i spændet.

Afmontering

Afmonter artiklen i omvendt rækkefølge.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Brug

Alle kroppens muskler (fig. E)

1. Læg artiklen ud foran dig på gulvet. Grib fat om håndtagene med begge hænder, og placér knæene på knæpuden, så du er i position til armstrækninger.
2. Albuerne er let bøje og befinder sig under skuldrene. Fødderne støtter på fodballerne.

3. Hold artiklen foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøje og befinder sig under skuldrene.
 4. Spænd sæde- og mavemusklerne, og træk skulderbladene ind mod rygsøjlen.
 5. Rul langsomt artiklen lige fremad.
 6. Hold hovedet i forlængelse af ryggraden, og overstræk ikke hovedet.
 7. Sænk kun overkroppen og bækkenet så langt, at du ikke rører ved gulvet og ubesværet kan holde kropsspændingen.
 8. Efter en kort pause i slutstillingen ruller du overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
 9. Gentag denne øvelse 10-15 gange i tre sæt.
- Vigtigt: Hold kropsspændingen. Udfør bevægelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

Udstrækning

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

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

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

Beskyt artiklen mod direkte sollys og varmekilder i umiddelbar nærhed.

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

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skræppe 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 omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.


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

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

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

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

IAN: 439938_2304

 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 fornitura (fig. A)

- 1 x cuscinetto per ginocchia completo di cinghia (1)
- 1 x elemento di collegamento (2)
- 2 x impugnatura (3)
- 1 x cinghia (4)
- 2 x ruota (5)
- 1 x asta (6)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Lunghezza massima di estensione



Carico massimo: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2023

ISO 20957 Classe H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Attrezzo per l'allenamento di classe A (DIN 32935)

Lunghezza massima di estensione:

160 cm con 100 N

Il campo di tolleranza per la forza è al massimo del 20% (+/-).

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è concepito.
- I bambini non devono trovarsi in prossimità dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di inutilizzo, conservare l'articolo in un sito fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né vi salgano.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Se è danneggiato, non utilizzare più l'articolo.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.

- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 100 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Non tirare l'articolo in direzione del viso e non avvolgerlo mai intorno alla testa, al collo o al petto.
- L'estensore non deve essere teso oltre la massima lunghezza di estensione di 160 cm.
- Non avvolgere mai gli estensori intorno alla testa, al collo o al petto. Sussiste il rischio di strangolamento.
- Non utilizzare mai gli estensori per scopi diversi dalla loro destinazione d'uso (ad esempio, come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- Proteggere gli elastomeri degli estensori dalla luce solare diretta.
- Non caricare mai tutto il peso del proprio corpo sull'articolo.
- Prima di ogni allenamento con gli estensori verificare che gli stessi siano saldamente fissati all'articolo.
- Non utilizzare mai gli estensori senza l'articolo. Sussiste il pericolo di lesioni.

Pericolo di lesioni durante l'allenamento!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare ad allenarsi. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento, riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.

- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. F).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Arieggiare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, evitando correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

Rischi dovuti all'usura!

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.

Montaggio (fig. B-C)

1. Collegare la cinghia (4) all'elemento di collegamento (2) (fig. B).

Importante: la cinghia deve essere posizionata diritta sull'elemento di collegamento.

2. Inserire le impugnature (3), le ruote (5) e l'elemento di collegamento sulla barra (6) (fig. C).

Possibilità di regolazione (fig. D)

- La lunghezza totale dell'articolo è regolabile su 4 diverse lunghezze.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Collegare la cinghia (1a) del cuscinetto per le ginocchia (1) alla cinghia (4). I segni sulla cinghia indicano le diverse lunghezze. I segni devono essere visibili attraverso la fibbia.

Smontaggio

Smontare l'articolo ripetendo la procedura in ordine inverso.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.

4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Uso

Intera muscolatura del corpo (fig. E)

1. Collocare l'articolo sul pavimento davanti a sé. Afferrare le impugnature con entrambe le mani e appoggiare le ginocchia sul cuscinetto in modo da trovarsi nella posizione per le flessioni.
2. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto le spalle. La parte anteriore del piede è appoggiata.
3. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto le spalle.
4. Contrarre i glutei e gli addominali e spingere le scapole verso la colonna vertebrale.
5. Far rotolare lentamente l'articolo in avanti e in linea retta.
6. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
7. Abbassare il busto e il bacino, senza toccare il suolo e fino a quando si riesce a mantenere il corpo bene in tensione.
8. Dopo una breve pausa nella posizione finale, riportare il busto nella posizione iniziale.
9. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: mantenere i muscoli contratti. Eseguire l'esercizio lentamente per garantire un movimento controllato.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

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

Conservazione, pulizia

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

Proteggere l'articolo dai raggi solari diretti e non collocarlo accanto a fonti di calore.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai 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: 439938_2304

 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.


Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x térdvédő, pánttal (1)
- 1 x csatlakozóelem (2)
- 2 x fogantyú (3)
- 1 x szíj (4)
- 2 x görgő (5)
- 1 x rúd (6)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

 Legnagyobb nyújtási hossz

 Legnagyobb terhelhetőség: 100 kg

 Gyártási dátum (hónap/év):
08/2023

ISO 20957 H osztály

Alkalmazási terület: otthoni használat

A osztályú (DIN 32935) edzőeszköz

Legnagyobb nyújtási hossz:

160 cm 100 N erőnél

Tűréstartomány az erőre vonatkozóan maximum 20% (+/-).

Rendeltetészerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

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

Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játéksztönét és kísérletező kedvét. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítás és felhasználó általi karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

Balesetveszély!

- Ezt az eszközt csak 14 évnél idősebb gyermekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyermekek nem játszhatnak.
- A termék nem mászóalkalmatosság és nem játékszer! Ügyeljen arra, hogy senki, de különösen a gyermekek és az állatok, ne másszanak fel a termékre, illetve ne húzzák fel magukat rajta.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” részben megadottak szerint használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épységét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze le a terméket.

- Ez a termék maximum 100 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A terméket soha ne húzza az arca irányába, és soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré.
- Az expandert ne húzza ki jobban, mint a maximális 160 cm nyújtási hossz!
- Az expandereket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtásos fulladás veszélye!
- Az expandereket ne használja más célra (pl. feszítőkötélként, vontatókötélként, vagy egyéb hasonló célra).
- Az expanderek elasztomer anyagát védje a napsugárzástól.
- Soha ne támaszkodjon teljes testsúlyával a termékre.
- Minden expanderes edzés előtt ellenőrizze, hogy az expanderek szilárdan rögzülnek-e a termékre.
- Soha ne használja az expandereket a termék nélkül! Balesetveszély áll fenn!

Balesetveszély az edzés során!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (F ábra).

- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

Elhasználódásból adódó veszélyek!

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérülések esetén a továbbiakban nem szabad használni.

Összeszerelés (B–C ábra)

1. Csatlakoztassa a szíjat (4) a csatlakozóelemhez (2) (B ábra).

Fontos: a szíjnak egyenesen kell felfeküdnie a csatlakozóelemen.

2. Csúsztassa rá a fogantyúkat (3), a görgőket (5) és a csatlakozóelemet a rúdra (6) (C ábra).

Beállítási lehetőségek (D ábra)

- A termék teljes hossza 4 különböző hosszúságra állítható be.

1. 127 cm
2. 138 cm
3. 149 cm
4. 160 cm

Ehhez csatlakoztassa a térdvédő (1) pántját (1a) a szíjhoz (4). A pánton jelzések jelölik a különböző hosszúságokat. A jelöléseknek láthatónak kell lenniük a csaton.

Szétszerelés

A terméket fordított sorrendben szerelje szét.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre: erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig 2–3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést, először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melededik be.

2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza a vállakat a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Használat

Teljes test (E ábra)

1. Helyezze a terméket kinyújtva maga elé a talajra. Fogja meg a fogantyúkat mindkét kezével, és térdeljen a térdvédőre úgy, hogy fekvőtámasz helyzetbe kerüljön.
2. A könyök kissé behajlítva a váll alatt van. A lábfejek a talppárnákon támaszkodnak.
3. Tartsa a terméket két kézzel maga előtt. A könyök kissé behajlítva a váll alatt van.
4. Feszítse meg a far- és hasizmait, és a lapockáját húzza a gerincoszlopa felé.
5. Gurítsa a terméket lassan és egyenesen előre.
6. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és ne emelje ki a fejét.
7. Csak annyira engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy ne érjen a talajhoz, és jól meg tudja tartani teste feszességét.
8. Tartsa ki röviden az elért véghelyzetet, majd gurítsa vissza felsőtestét alaphelyzetbe.
9. Ismétlje meg a gyakorlatot 10–15 alkalommal, három sorozatban.

Fontos: a testét mindvégig tartsa feszesen. A gyakorlatot lassan végezze, hogy a mozgása kontrollált legyen.

Nyújtás

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

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

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Lábizmok

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

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

Tárolás, tisztítás

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

Óvja a közvetlen napsugárzástól és közeli fűtés melegétől.

Csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználadott 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 HANDELS-KONTOR 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 alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


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


A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

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

IAN: 439938_2304

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



FR



CET ARTICLE SE TRIE

ASSOCIATION

MAGASIN

DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: FP-13495

09.12.2023 / AM 9:16

IAN 439938_2304

8 