



PUSH-UP-BOARD

PUSH-UP BOARD

PLANCHE À POMPES

(DE) (AT) (CH)

PUSH-UP-BOARD

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

PLANCHE À POMPES

Notice d'utilisation

(PL)

DESKA DO POMPEK

Instrukcja użytkowania

(SK)

DOSKA NA CVIČENIE

Návod na používanie

(DK)

PUSH-UP-BOARD

Brugervejledning

(HU)

PUSH-UP-DESZKA

Használati útmutató

(GB) (IE)

PUSH-UP BOARD

Instructions for use

(NL) (BE)

PUSH-UP BOARD

Gebbruiksaanwijzing

(CZ)

DESKA PUSH-UP

Návod k použití

(ES)

TABLA DE FLEXIONES

Instrucciones de uso

(IT)

TAVOLA PER PUSH-UP

Istruzioni d'uso

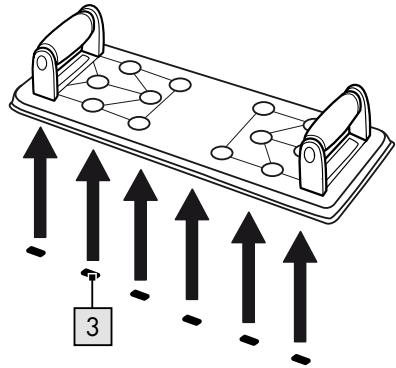
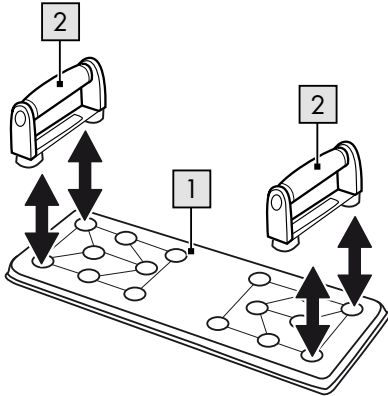
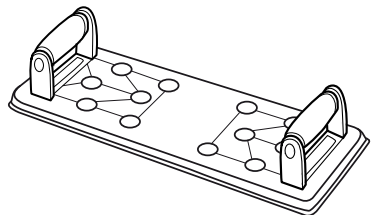
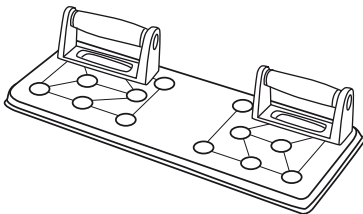
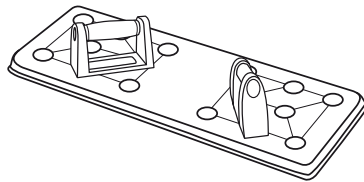
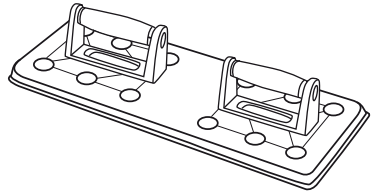
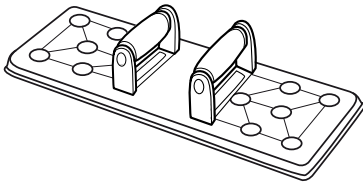
(SI)

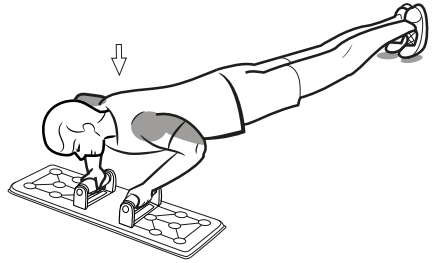
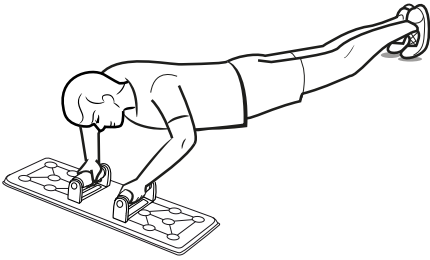
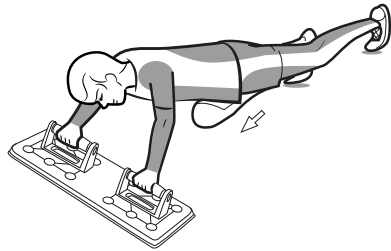
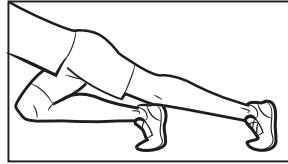
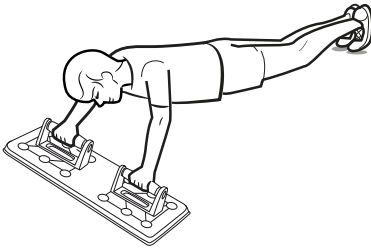
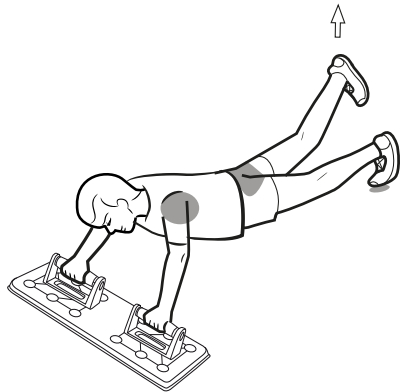
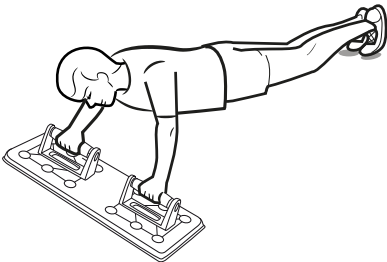
DESKA ZA SKLECE

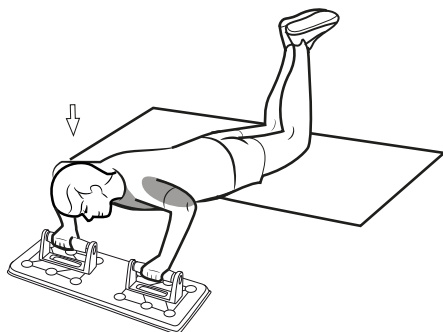
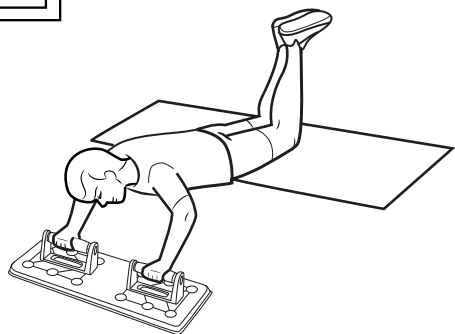
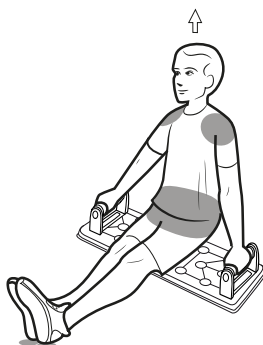
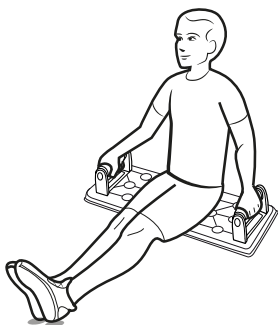
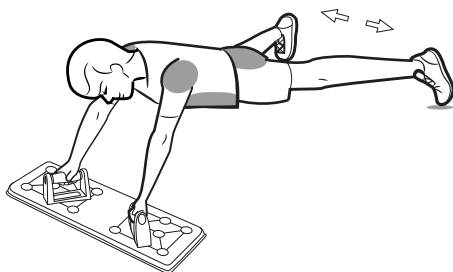
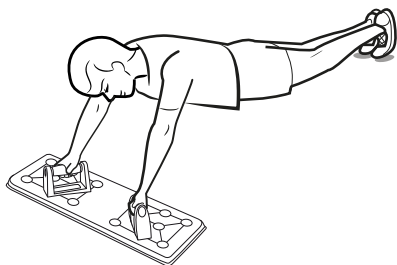
Navodilo za uporabo

IAN 391382_2201

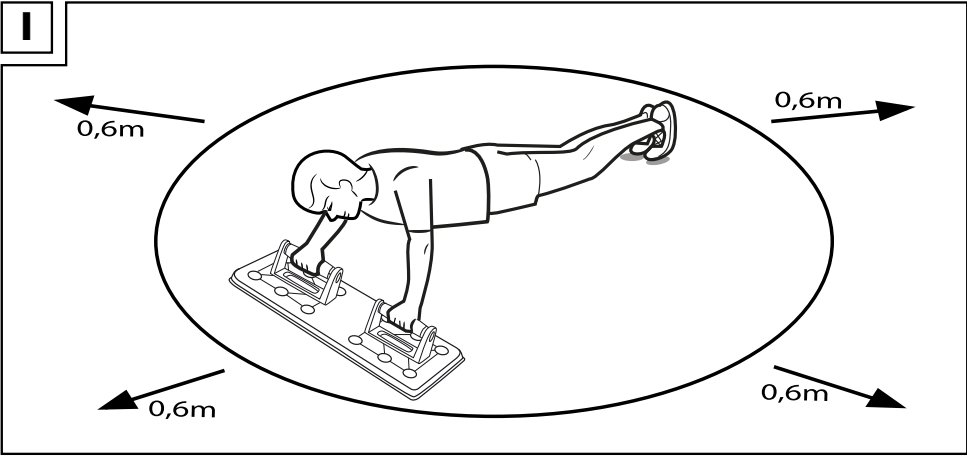
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU) (SI)

A**B**

C**D****E**

F**G****H**

I



DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Lebensgefahr!	9
Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Verletzungsgefahr!	9
Verletzungsgefahr im Training!	10
Gefahren durch Verschleiß!	10
Montage und Demontage	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

GB IE

Package contents	15
Technical data	15
Intended use	15
Safety information	15
Life-threatening hazard!	15
Risk of injury for children!	15
Risk of injury!	15
Risk of injury when training!	16
Dangers due to wear and tear!	16
Assembly and disassembly	16
General exercise instructions	16
Warming up	17
Exercise suggestions	17
Stretching	18
Storage, cleaning	19
Disposal	19
Notes on the guarantee and service handling	19

FR BE

Étendue de la livraison	20
Caractéristiques techniques	20
Utilisation conforme à sa destination	20
Consignes de sécurité	20
Danger de mort !	20
Risque de blessure pour les enfants !	20
Risque de blessure !	20
Risque de blessure lors de l'entraînement !	21
Dangers causés par l'usure !	21
Montage et démontage	21
Conseils d'entraînement généraux	21
Échauffement	22
Propositions d'exercices	22
Étirements	24
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	24
Indications concernant la garantie et le service après-vente	25

NL BE

Leveringsomvang	27
Technische gegevens.....	27
Beoogd gebruik	27
Veiligheidstips	27
Levensgevaar!	27
Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	27
Kans op lichamelijk letsel Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!	28
Gevaren als gevolg van slijtage!	28
Montage en demontage	28
Algemene trainingsinstructies	28
Warming-up	29
Voorbeeldoefeningen	29
Rekken	31
Opslag, reiniging	31
Afvalverwerking	31
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	31

PL	
Zakres dostawy	33
Dane techniczne	33
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	33
Wskazówki bezpieczeństwa	33
Zagrożenie życia!	33
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	33
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	33
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!	34
Zagrożenia spowodowane zużyciem!	34
Montaż i demontaż	34
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	34
Rozgrzewka	35
Propozycje ćwiczeń	35
Ćwiczenia rozciągające	37
Przechowywanie, czyszczenie	37
Uwagi odnośnie recyklingu	37
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	38

SK	
Rozsah dodávky	44
Technické údaje	44
Určené použitie	44
Bezpečnostné pokyny	44
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	44
Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!	44
Nebezpečenstvo poranenia!	44
Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!	45
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!	45
Montáž a demontáž	45
Všeobecné pokyny na cvičenie	45
Zahriatie	46
Príklady cvikov	46
Strečing	47
Skladovanie, čistenie	48
Pokyny k likvidácii	48
Pokyny k záruke a priebehu servisu	48

CZ	
Obsah balení	39
Technické údaje	39
Použití dle určení	39
Bezpečnostní pokyny	39
Nebezpečí ohrožení života!	39
Nebezpečí poranění dětí!	39
Nebezpečí poranění!	39
Nebezpečí poranění při cvičení!	40
Nebezpečí v důsledku opotřebení!	40
Montáž a demontáž	40
Obecné pokyny pro cvičení	40
Zahřátí	41
Návrhy na cvičení	41
Závěrečné protahování	42
Uskladnění, čištění	43
Pokyny k likvidaci	43
Pokyny k záruce a průběhu služby	43

ES	
Alcance de suministro	49
Datos técnicos	49
Uso previsto	49
Indicaciones de seguridad	49
¡Peligro de muerte!	49
¡Peligro de lesiones para niños!	49
¡Peligro de lesiones!	49
¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!	50
¡Peligro por desgaste!	50
Montaje y desmontaje	50
Indicaciones generales de entrenamiento	50
Calentamiento	51
Propuestas de ejercicios	51
Estiramiento	53
Almacenamiento, limpieza	53
Indicaciones para la eliminación	53
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	53

DK

Leveringsomfang	55
Tekniske data	55
Bestemmelsesmæssig brug	55
Sikkerhedsanvisninger	55
Livsfare!	55
Fare for kvæstelser for børn!	55
Fare for kvæstelser!	55
Fare for kvæstelser ved træning!	56
Farer på grund af slitage!	56
Montering og afmontering	56
Generelle træningsanvisninger	56
Opvarmning	57
Forslag til øvelser	57
Udstrækning	58
Opbevaring, rengøring	59
Henvisninger vedr. bortskaffelse	59
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	59

HU

Csomag tartalma	66
Műszaki adatok	66
Rendeltetésszerű használat	66
Biztonsági utasítások	66
Életveszély!	66
Gyermekek számára balesetveszélyes!	66
Balesetveszély!	66
Balesetveszély az edzés során!	67
Elhasználódásból adódó veszélyek!	67
Összeszerelés és szétszerelés	67
Általános tanácsok az edzéshez	67
Bemelegítés	68
Javasolt gyakorlatok	68
Nyújtás	70
Tárolás, tisztítás	70
Tudnivalók a hulladékkezelésről	70
A garanciával és a szerviz lebonnyolításával kapcsolatos útmutató	70

IT

Contenuto della fornitura	60
Dati tecnici	60
Uso conforme alla destinazione	60
Indicazioni di sicurezza	60
Pericolo di morte!	60
Pericolo di lesioni per i bambini!	60
Pericolo di lesioni!	60
Pericolo di lesioni durante l'allenamento!	61
Rischi dovuti all'usura!	61
Montaggio e smontaggio	61
Istruzioni generali di allenamento	61
Riscaldamento	62
Esempi di esercizi	62
Stretching	64
Conservazione, pulizia	64
Smaltimento	64
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	64

SI

Obseg dobave	72
Tehnični podatki	72
Predvidena uporaba	72
Varnostni napotki	72
Smrtno nevarno!	72
Nevarnost poškodb za otroke!	72
Nevarnost poškodb!	72
Nevarnost poškodb med vadbo!	73
Nevarnosti zaradi obrabe!	73
Montaža in demontaža	73
Splošni napotki za vadbo	73
Ogrevanje	73
Predlogi za vaje	74
Raztezanje	75
Shranjevanje, čiščenje	75
Napotki za odlaganje v smeti	76
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	76
Garancijski list	77

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

- 1 x Brett (1)
- 2 x Liegestützgriff (2)
- 12 x Bodenschoner (3)
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Maße (ohne Griff):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (B x H x T)

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1

Verwendungsklasse H



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Trainingsgerät ermöglicht einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen, aufgrund der ergonomischen Position der Handgelenke. Das Trainingsgerät 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.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

Verletzungsgefahr im Training!

- Achtung. Bei rutschigen Böden sind die mitgelieferten Bodenschoner zu verwenden, um die Standfestigkeit des Artikels zu erhöhen und eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- 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 ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. I).
- 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. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Kontrollieren Sie die Griffe vor jeder Verwendung auf Weißbruchstellen. Weist der Artikel solche auf, verwenden Sie den Artikel nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Fixieren oder verschrauben Sie das Gerät NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Gerät verursachen.

Montage und Demontage (Abb. A)

1. Stecken Sie die Griffe (2) in das Brett (1), bis sie hörbar einrasten.
2. Ziehen Sie die Griffe heraus, wenn Sie den Artikel verstauen möchten.
3. Um ein Verrutschen des Bretts zu verhindern, kleben Sie die Bodenschoner (3) auf die runden Erhebungen unter dem Brett.

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

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

3. Ziehen Sie die Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig 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.

Übungsvorschläge

Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers zu trainieren. Diese Muskelgruppen sind farblich in der Mitte des Artikels eingezeichnet. Die passenden Steckpositionen der Griffe stimmen farblich mit den eingezeichneten Muskelgruppen überein. In Abb. B sehen Sie mögliche Steckmöglichkeiten. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Enger Liegestütz (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps und Brust

Ablauf

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe unter sich.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Artikel.
3. Strecken Sie den Körper, sodass er eine gerade Linie bildet. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Knieheben (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Bauch und Hüftbeuger

Ablauf

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Strecken Sie den Körper, sodass er eine gerade Linie bildet. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorn angewinkelt ab.
4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Position getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.
7. Führen Sie die Übung in 3 Durchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden durch.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Beinheben (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und Gesäß

Ablauf

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.

2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Strecken Sie den Körper, sodass er eine gerade Linie bildet. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an.
5. Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
6. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Liegestütz auf Knien (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Brust

Ablauf

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Körper heben (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter, Bauch und Hüftbeuger

Ablauf

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Griffe.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.
4. Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90°-Winkel.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.
6. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Bauch und Gesäß

Ablauf

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Strecken Sie den Körper, sodass er eine gerade Linie bildet.
3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.
5. Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

1. 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 Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich 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: 391382_2201

(DE) Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

(AT) Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

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

- 1 x board (1)
- 2 x push-up grip (2)
- 12 x floor protector (3)
- 1 x instructions for use
- 1 x quick guide

Technical data

Dimensions (not including grip):
approx. 65 x 1.75 x 20cm (W x H x D)

Tested in accordance with: DIN EN ISO 20957-1
Usage class H



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):
06/2022

Intended use

The training device enables a superior movement sequence which is gentler on your joints during push-up exercises due to the ergonomic position of the wrists. The training device 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. Inform children 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, children must not be within reach of the product 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 any more 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.

- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.

Risk of injury when training!

- Warning. If the floors are slippery, the floor protectors supplied should be used to increase the stability of the product and to avoid the possible risk of injury.
- Consult your doctor before you start training. 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 be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. 1).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before beginning to exercise.
- 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. Only use the product 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. If damaged, it must not be used anymore.
- Check the grips for stress whitening points before each use. If the product exhibits these, stop using the product and dispose of it properly.
- Use only genuine spare parts.

- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Do NOT permanently screw or fasten the product to the floor. Non-compliance can cause considerable damage to the device.

Assembly and disassembly (Fig. A)

1. Insert the grips (2) into the board (1) until you hear them click into place.
2. Remove the grips if you wish to put the product in storage.
3. To prevent the board from slipping, stick the floor protectors (3) to the round raised parts under the board.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and warm down at the end.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise too intensely. 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

Create an exercise plan that suits your needs with six to eight sets of exercises.

- Pay attention to the following fundamentals:
 - A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
 - Each set can be repeated three times.
 - You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your 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 described 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, and 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. Lift 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.

Exercise suggestions

You have the option of exercising various muscle groups in your body. These muscle groups are shown in colour in the middle of the product.

The appropriate positions of the grips match the colours of the muscle groups shown.

Fig. B shows the possible position options.

Below are a selection of exercises.

Narrow push-up (Fig. C)

Muscles used: shoulder, triceps and chest

Sequence

1. Get into the press-up position and place the product under you at chest height.
2. Support yourself with both hands on the product.
3. Extend your body so that it forms a straight line. Tighten your abdominal muscles.
4. Only the tips of your toes are touching the floor.
5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Make sure you keep your upper arms close to your torso.
6. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Knee lift (Fig. D)

Muscles used: shoulder, abdominal and hip flexors

Sequence

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Extend your body so that it forms a straight line. Tighten your abdominal muscles.
3. Stretch one leg backwards and bend your other leg in front.
4. In a jumping movement, bend the straight leg and pull your knee as far as possible towards your chest.
5. At the same time, stretch your other leg back, landing on the ball of your foot.
6. After your feet have swapped positions, begin your next jumping movement.
7. Perform the exercise in sets of three, as many times as possible for approx. 45 to 60 seconds.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Leg lift (Fig. E)

Muscles used: shoulder and buttock

Sequence

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Extend your body so that it forms a straight line. Tighten your abdominal muscles.

3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. Tighten your abdominal muscles and do not arch your back.
5. Lift your right leg up as far as possible. Keep your leg straight. Make sure that you do not arch your back.
6. Hold this position for two seconds and then slowly lower your leg again.
7. Repeat this exercise with your left leg.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Push-up on knees (Fig. F)

Muscles used: triceps, shoulder and chest

Sequence

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Lower yourself onto your knees and bend your lower legs upward.
4. In the starting position, your arms are stretched out and your body is raised.
5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Your elbows are pointing outwards.
6. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Body lift (Fig. G)

Muscles used: triceps, shoulder, abdominal and hip flexors

Sequence

1. Position the grips about shoulder-width apart and sit between the grips.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your legs are stretched out in front.
3. Tighten your abdominal muscles and push yourself up with your arms straight.
4. Your legs remain straight and form a 90-degree angle to your torso.
5. Briefly hold this position.
6. Bend your arms and lower your body back down.

7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.
- Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

Push-ups with a position change (Fig. H)

Muscles used: shoulder, abdominal and buttock

Sequence

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Extend your body so that it forms a straight line.
3. Bring your legs close together and tighten your abdominal muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are straight, your body is raised and your legs are together.
5. Jump your feet wide apart and then back together again. Keep your arms straight and your head as an extension of your spine.
6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time and avoid arching your back.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple warm-up exercises are described below. You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture. 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.

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: 391382_2201

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

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

Félicitations !

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

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

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

Étendue de la livraison

1 planche (1)
2 poignées d'appui (2)
12 protections de sol (3)
1 notice d'utilisation
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Dimensions (sans poignées) :
env. 65 x 1,75 x 20 cm (La x H x P)

Homologué selon : les normes
DIN EN ISO 20957-1
Classe d'utilisation tilisation H



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) :
06/2022

Utilisation conforme à sa destination

Le dispositif d'entraînement permet un meilleur enchaînement des mouvements, plus doux pour les articulations lors des exercices de pompes, grâce à la position ergonomique des poignets. Le dispositif d'entraînement est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques et commerciales.

Consignes de sécurité

Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un danger 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 personne, en particulier les enfants, ni les animaux, ne grimpe sur l'article ou ne s'y hisse.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à 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 l'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 l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Attention. En cas de sol glissant, utilisez les protections de sol fournies pour augmenter la stabilité de l'article et éviter un éventuel risque de blessure.
- 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'env. 0,6 m de tous les côtés (fig. 1).
- 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. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées n'ont pas blanchi. Si l'article présente de tels signes, cessez de l'utiliser et jetez-le conformément à la réglementation en vigueur.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'appareil.

Montage et démontage (fig. A)

1. Insérez les poignées (2) dans la planche (1) jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent de manière audible.
2. Tirez les poignées avant de ranger l'article.
3. Pour éviter que la planche ne glisse, collez les protections de sol (3) sur les reliefs arrondis sous la planche.

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 une charge trop élevée. 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

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.

- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos 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.

Répétez chaque exercice 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. Relevez 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.

Propositions d'exercices

Vous avez la possibilité d'entraîner différents groupes de muscles de votre corps. Ces groupes de muscles sont repérés par des couleurs au milieu de l'article. Les couleurs des positions d'insertion des poignées correspondent à celles des groupes de muscles repérés.

La fig. B montre des possibilités d'insertion.

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Pompes mains rapprochées (fig. C)

Muscles sollicités : épaules, triceps et poitrine

Déroulement

1. Mettez-vous en position de pompes et placez l'article sous votre poitrine.
2. Posez les deux mains sur l'article.
3. Étirez le corps de manière à ce qu'il forme une ligne droite. Contractez les muscles abdominaux.
4. Seule la pointe des orteils touche le sol.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps. Veillez à garder le haut des bras près du haut du corps.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Genou monté (fig. D)

Muscles sollicités : épaules, abdomen, fléchisseurs de la hanche

Déroulement

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Étirez le corps de manière à ce qu'il forme une ligne droite. Contractez les muscles abdominaux.
3. Étendez une jambe vers l'arrière et placez l'autre jambe pliée vers l'avant.
4. Dans un mouvement de saut, vous repliez maintenant la jambe tendue et ramenez le genou aussi loin que possible vers la poitrine.
5. Dans le même temps, étendez l'autre jambe vers l'arrière et appuyez-vous sur la pointe du pied.
6. Lorsque les pieds ont changé de position, effectuez un nouveau mouvement de saut.
7. Effectuez l'exercice en 3 séries aussi souvent que possible pendant env. 45 à 60 secondes.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Jambe levée (fig. E)

Muscles sollicités : épaules et fessiers

Déroulement

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Étirez le corps de manière à ce qu'il forme une ligne droite. Contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Évitez de creuser le dos et contractez les muscles abdominaux.
5. Soulevez la jambe droite aussi haut que possible. La jambe reste tendue. Veillez à ne pas vous cambrer.
6. Maintenez la position pendant deux secondes et redescendez lentement la jambe.
7. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Pompes à genoux (fig. F)

Muscles sollicités : triceps, épaules et poitrine

Déroulement

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont tendus et le corps est relevé.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Corps soulevé (fig. G)

Muscles sollicités : triceps, épaules, abdomen et fléchisseurs de la hanche

Déroulement

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules et asseyez-vous entre les poignées.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.
3. Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le haut du corps.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et abaissez à nouveau le corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Pompes avec changement de position (fig. H)

Muscles sollicités : épaules, abdomen et fessiers

Déroulement

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Étirez le corps de manière à ce qu'il forme une ligne droite.
3. Serrez les jambes et contractez les muscles abdominaux. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés, le corps est relevé et les jambes sont rapprochées.
5. Sautez en écartant et resserrant les pieds. Maintenez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en 3 séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle et évitez de creuser le dos.

Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. 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.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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



Éliminez l'article 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 de l'article usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'article 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 possède 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 : 391382_2201

FR Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

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

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang

- 1 x bord (1)
- 2 x push-up-handgreep (2)
- 12 x vloerbeschermer (3)
- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens

Afmetingen (zonder handgrepen):
ca. 65 x 1,75 x 20 cm (b x h x d)

Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1
Gebruiksklasse H



Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):
06/2022

Beoogd gebruik

Met dit trainingsapparaat kunnen bij het doen van push-up-oefeningen bewegingen beter en gewrichtsvriendelijker worden uitgevoerd door de ergonomische positie van de polsen. Het trainingsapparaat 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.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.

Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!

- Waarschuwing. Als de vloer glad is, moeten de meegeleverde vloerbeschermers worden gebruikt om de stabiliteit van het artikel te verhogen en een mogelijke kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- 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, slaptte 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 ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- 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. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Controleer voor elk gebruik de handgrepen op witte breuklijnen. Gebruik het artikel niet meer als het dergelijke lijnen vertoont en voer het vakkundig af.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Bevestig of schroef het apparaat NOOIT permanent aan de vloer. Niet-naleving kan aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken.

Montage en demontage (afb. A)

1. Steek de handgrepen (2) in het bord (1) tot ze hoorbaar vastklikken.
2. Trek de handgrepen eruit als u het artikel wilt opbergen.
3. Plak de vloerbeschermers (3) op de ronde verhogingen aan de onderkant van het bord om te voorkomen dat het bord verschuift.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- 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

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

- Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:
- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

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

U dient de betreffende 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 de ene 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 de 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.

Voorbeeldoefeningen

U kunt verschillende spiergroepen van uw lichaam trainen. Deze spiergroepen zijn met kleuren in het midden van het artikel aangegeven. De kleuren van de passende steekposities van de handgrepen komen overeen met die van de aangegeven spiergroepen.

In afb. B ziet u mogelijke steekposities.

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Smalle push-ups (afb. C)

Spieren die worden belast: schouder, triceps en borst

Verloop

1. Neem de opdrukhouding aan en plaats het artikel op borsthoogte onder u.
2. Steun met beide handen op het artikel.
3. Strek uw lichaam zodat het een rechte lijn vormt. Span uw buikspieren aan.
4. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot de bovenarmen loodrecht parallel aan het bovenlichaam staan. Let erop dat u uw bovenarmen dicht bij het bovenlichaam houdt.
6. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Knie optillen (afb. D)

Spieren die worden belast: schouder, buik en heupbuigers

Verloop

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw lichaam zodat het een rechte lijn vormt. Span uw buikspieren aan.
3. Strek een been naar achteren en plaats het andere been naar voren gebogen op de vloer.
4. Maak een springbeweging en buig het gestrekte been, waarbij u de knie zo ver mogelijk naar de borst trekt.
5. Strek tegelijkertijd het andere been naar achteren en land op de bal van de voet.
6. Nadat de voeten van positie zijn gewisseld, zet u de volgende springbeweging in.
7. Doe de oefening zo vaak mogelijk gedurende ca. 45 - 60 seconden. Voer deze in 3 reeksen uit.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Been optillen (afb. E)

Spieren die worden belast: schouder en billen

Verloop

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw lichaam zodat het een rechte lijn vormt. Span uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. Voorkom dat u uw rug hol trekt en span uw buikspieren aan.
5. Til uw rechterbeen zo ver mogelijk op. Het been blijft hierbij gestrekt. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
6. Houd deze positie gedurende twee seconden vast en laat het been langzaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Push-ups op de knieën (afb. F)

Spieren die worden belast: triceps, schouder en borst

Verloop

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en breng de benen in een hoek naar boven.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.
5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot de bovenarmen loodrecht parallel aan het bovenlichaam staan. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
6. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Lichaam optillen (afb. G)

Spieren die worden belast: triceps, schouder, buik en heupbuigers

Verloop

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar en ga tussen de handgrepen zitten.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw benen naar voren uit.
3. Span uw buikspieren aan en duw uzelf omhoog door uw armen helemaal te strekken.
4. Uw benen blijven gestrekt en vormen een hoek van 90° met het bovenlichaam.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Buig uw armen en laat uw lichaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Push-ups met positieverandering (afb. H)

Spieren die worden belast: schouder, buik en billen

Verloop

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw lichaam zodat het een rechte lijn vormt.
3. Plaats uw benen dicht bij elkaar en span uw buikspieren aan. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt, is het lichaam boven en zijn de benen bij elkaar.
5. Spring en plaats tegelijkertijd de voeten ver uit elkaar en weer bij elkaar. Houd uw armen gestrekt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt en voorkom dat u uw rug hol trekt.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. 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 uw hals.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

Belangrijk: let er hierbij op dat uw 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. 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 aantoonbaar dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

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

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoop som 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: 391382_2201

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

NL Service Nederland
Tel.: 08000249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

Zakres dostawy

- 1 x płyta (1)
- 2 x uchwyt do pompek (2)
- 12 x podkładka ochronna (3)
- 1 x instrukcja użytkowania
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Wymiary (bez uchwytu):

ok. 65 x 1,75 x 20 cm (szer. x wys. x gł.)

Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-1

Klasa użytkowania H



Maks. waga użytkownika: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
06/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Dzięki ergonomicznej pozycji nadgarstków to urządzenie treningowe umożliwia lepszy i bardziej łagodny dla stawów przebieg ćwiczeń, takich jak „pompki”. Urządzenie treningowe przeznaczone jest do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalają, 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.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- 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 oraz zwierzęta nie wspinają się na produkt ani nie podciągają się na niego.
- 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.

- Ustawić produkt wyłącznie na równym i antypoślizgowym 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.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!

- Ostrzeżenie. Jeżeli podłoga jest śliska, należy użyć dostarczonych podkładek, aby zwiększyć stabilność produktu i uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- 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 ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. 1).
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.

- 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. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić uchwyty pod kątem ewentualnych spękań. Jeśli znajdują się one na produkcie, należy zaprzestać użytkowania produktu i odpowiednio go zutylizować.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- NIE przytwierdzać ani nie przykręcać urządzenia na stałe do podłoża. W przeciwnym razie urządzenie może zostać poważnie uszkodzone.

Montaż i demontaż (rys. A)

1. Uchwyty (2) włożyć w płytę (1) do momentu ich słyszalnego kliknięcia.
2. Wyciągnąć uchwyty, aby łatwiej móc schować produkt.
3. Aby zapobiec ześlizgiwaniu się płyty, należy przykleić podkładki ochronne (3) do zaokrąglonych wybruszeń pod płytą.

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 płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności 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

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

- Należy przestrzegać następujących zasad:
- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30 sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach po 2–3 powtórzenia.

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 umieścić ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z tułowiem pochylonym do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.

2. Zataczać kręgi obydwojma ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
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 nóg

1. Stając na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem 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. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Można trenować różne grupy mięśni całego ciała. Te grupy mięśni są oznaczone kolorem w środkowej części produktu. Pasujące pozycje zamocowania uchwytów odpowiadają kolorystycznie grupom mięśni zaznaczonym na rysunku. Na rys. B pokazano możliwe opcje zamocowania uchwytów.

Poniżej prezentujemy wybór ćwiczeń.

Ćwiczenie „wąskie pompki” (rys. C)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, triceps i klatka piersiowa

Przebieg

1. Przejść do pozycji do wykonywania pompek i umieścić produkt pod sobą na wysokości klatki piersiowej.
2. Podeprzeć się obiema rękami na produkcie.
3. Rozciągnąć ciało tak, aby utworzyło linię prostą. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
5. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce ułożą się równolegle w stosunku do górnej części ciała. Zwrócić uwagę na to, by ramiona były umieszczone blisko górnej części ciała.

6. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.

7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w 3 seriach.

Ważne: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Unoszenie kolan (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: zginacze ramion, brzucha i bioder

Przebieg

1. Umieścić uchwytów po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Rozciągnąć ciało tak, aby utworzyło linię prostą. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Wyciągnąć jedną nogę do tyłu i umieścić drugą wygiętą z przodu.
4. Skacząc, ugiąć rozciągniętą nogę i podciągnąć kolano jak najwyżej w kierunku klatki piersiowej.
5. W tym samym czasie wyciągnąć drugą nogę do tyłu i wylądować na przedstopiu.
6. Po zmianie pozycji stóp rozpocząć kolejny skok.
7. Wykonywać ćwiczenie w 3 seriach tak często, jak to możliwe, przez ok. 45–60 sekund.

Ważne: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Unoszenie nóg (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i pośladki

Przebieg

1. Umieścić uchwytów po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Rozciągnąć ciało tak, aby utworzyło linię prostą. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. Należy unikać wygięcia lędźwiowego i napiąć mięśnie brzucha.
5. Umieścić prawą nogę tak wysoko, jak to możliwe. Noga pozostaje wyciągnięta. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
6. Utrzymać tę pozycję przez dwie sekundy i opuścić powoli nogę.

7. Powtórzyć ćwiczenie z lewą nogą.

Ważne: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Pompki na kolanach (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps, ramiona i klatka piersiowa

Przebieg

1. Umieścić uchwytów po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Podnieść się na kolanach i unieść nogi.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.
5. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce ułożą się równolegle w stosunku do górnej części ciała. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.
6. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w 3 seriach.

Ważne: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Unoszenie ciała (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps, ramiona, brzuch i zginacze bioder

Przebieg

1. Umieścić uchwytów po obu stronach ciała na szerokość ramion i usiąść między uchwytami.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Nogi są wyciągnięte do przodu.
3. Napiąć mięśnie brzucha i wypchnąć ciało z wyciągniętymi do góry ramionami.
4. Nogi pozostają rozciągnięte i tworzą kąt 90° w stosunku do górnej części ciała.
5. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas.
6. Zgiąć ręce i ponownie opuścić ciało.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w 3 seriach.

Ważne: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Pompki ze zmianą pozycji (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, brzuch i pośladki

Przebieg

1. Umieścić uchwytów po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Rozciągnąć ciało tak, aby utworzyło linię prostą.
3. Ustawić nogi blisko siebie i napiąć mięśnie brzucha. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a nogi złączone.
5. Podskakiwać z nogami daleko od siebie i z powrotem złączonymi. Utrzymywać ramiona wyciągnięte i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w 3 seriach.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała i uniknąć wygięcia lędźwiowego.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. 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: zwrócić uwagę, 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.

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: 391382_2201

 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

- 1 x deska (1)
- 2 x opěrka na kliky (2)
- 12 x chránič podlahy (3)
- 1 x návod k použití
- 1 x stručný návod

Technické údaje

Rozměry (bez opěrek):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (Š x V x H)

Odzkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1

Třída použití H



Max. hmotnost uživatele: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
06/2022

Použití dle určení

Toto cvičební náčiní umožňuje lepší a pro klouby šetrnější provádění kliků díky ergonomické poloze zápěstí. Cvičební náčiní je určeno pro soukromé použití a není vhodné pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Hrozí 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 jednání, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a uživatelskou 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 se s přístrojem hrát.
- Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Zajistěte, aby osoby, především děti, a zvířata na výrobek nelezly nebo se na něj nevytahovaly.
- 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 výhradně 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 stupníků.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.

- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.

Nebezpečí poranění při cvičení!

- Upozornění. Na klouzavých podlahách použijte chrániče podlahy, které jsou součástí obsahu balení. Zvýšíte tak stabilitu výrobku a zabráníte možnému nebezpečí poranění.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte 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 tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. 1).
- 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 opotřebovaný. 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. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda na madlech nejsou místa s bílým lomem. Pokud je na výrobku uvidíte, již jej dále nepoužívejte a nechejte jej odborně zlikvidovat.
- Používejte pouze originální náhradní díly.

- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebování a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Stroj trvale **NEPŘIPEVŇUJTE** ani **NEŠROUBUJTE** k podlaze. Nedodržení tohoto pokynu by mohlo vést k závažnému poškození stroje.

Montáž a demontáž (obr. A)

1. Zasuňte opěrky (2) do desky (1) až se slyšitelně zajistí.
2. Chcete-li výrobek uložit, vytáhněte madla.
3. Abyste zabránili prokluzování desky, nalepte na oblé hrbolky pod prknem chrániče podlahy (3).

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cviků.

- Při tom dbejte na tyto zásady:
- Jedna série cviků by se měla skládat z cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii cvičení je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi cviků by se měla vždy dodržet přestávka 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

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 a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Sevřete prsty rukou za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Když se přitom předkloníte, 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. Střídavě levou a pravou paží dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně 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.

Návrhy na cvičení

Máte možnost procvičovat různé svalové skupiny svého těla. Tyto svalové skupiny jsou barevně zakreslené uprostřed výrobku. Vhodné polohy zasunutí opěrek se barevně shodují se zakreslenými svalovými skupinami.

Na obr. B vidíte možné polohy zasunutí. Následně uvádíme výběr možných cviků.

Úzké kliky (obr. C)

Posilované svalstvo: Ramena, tricepsy a prsa

Průběh

1. Jděte do polohy na kliky a výrobek umístěte pod sebe do výšky hrudníku.
2. Oběma rukama se opřete o výrobek.
3. Napněte tělo, takže tvoří linii. Napněte břišní svalstvo.
4. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou horní části paží paralelně s horní částí těla. Dbejte na to, abyste nadloktí udržovali těsně u horní části těla.
6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínejte.
7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Horolezec (obr. D)

Posilované svalstvo: Ramena, břicho a ohýbač kyčle

Průběh

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Napněte tělo, takže tvoří linii. Napněte břišní svalstvo.
3. Jednu nohu natáhněte dozadu a druhou nohu pokrčte v koleni a vpředu se o ni opřete.
4. Skokovým pohybem nyní ohněte nataženou nohu a přitom koleno přitáhněte co nejvíce k hrudníku.
5. Druhou nohu současně natáhněte dozadu a dopadněte na špičky prstů.
6. Poté, co nohy vystřídalily polohu, podnikněte další skokový pohyb.
7. Cvičení opakujte ve 3 sériích v co nejrychlejší sledu po dobu cca 45–60 sekund.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Zvedání nohou (obr. E)

Posilované svalstvo: Ramena a hýždě

Průběh

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Napněte tělo, takže tvoří linii. Napněte břišní svalstvo.
3. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.

4. Vyhnete se lordóze (prohnutí páteře) a napněte břišní svaly.

5. Pravou nohu zvedněte co možná nejvýš.

Noha přitom zůstává natažená. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).

6. Polohu udržujte po dobu dvou sekund a nohu zase pomalu spusťte dolů.

7. Cvik opakujte levou nohou.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Kliky na kolenou (obr. F)

Posilované svalstvo: Tricepsy, ramena a prsa

Průběh

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.

2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svalstvo.

3. Jděte na kolena a nohy ohněte nahoru.

4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.

5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou horní části paží paralelně s horní částí těla. Lokty směřují ven.

6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínejte.

7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Zvedání těla (obr. G)

Posilované svalstvo: Tricepsy, ramena, břicho a ohýbač kyčle

Průběh

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen a posaďte se mezi opěrky.

2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Nohy jsou natažené dopředu.

3. Napněte břišní svaly a na propnutých pažích se zvedněte nahoru.

4. Nohy zůstávají natažené a s horní částí těla svírají úhel 90 stupňů.

5. Chvilí v této poloze zůstaňte.

6. Ohněte paže a tělo zase spusťte dolů.

7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Kliky se střídáním polohy (obr. H)

Posilované svalstvo: Ramena, břicho a hýždě

Průběh

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.

2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Napněte tělo, takže tvoří linii.

3. Nohy dejte k sobě a napněte břišní svalstvo. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.

4. Ve výchozí poloze jsou paže propnuté, tělo nahoře a nohy u sebe.

5. Nohama skočte daleko od sebe a zase k sobě. Paže držte napnuté a hlavu v prodloužení páteře.

6. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla a vyhněte se lordóze.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Postavte 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. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originální 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 reklamacie, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 391382_2201



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

- 1 x doska (1)
- 2 x oporné rukoväti pre podpor ležmo (2)
- 12 x ochrana podlahy (3)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

Technické údaje

Rozmery (bez rukoväti):
cca 65 x 1,75 x 20 cm (š x v x h)

Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1
Trieda použitia H



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
06/2022

Určené použitie

Toto cvičebné náradie umožňuje lepší a ku kĺbom šetrnejší pohybový sled pre cvičenia kĺukov vďaka ergonomickej polohe zápästia. Cvičebné náradie je určené na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodné na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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

Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí 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 zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania. Deti sa nesmú hrať so zariadením.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zabezpečte, aby po výrobku neliezli ani ho nezdvihali 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.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.

Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!

- Upozornenie. Pri klzkých podlahách je treba používať dodané ochrany podlahy, aby sa zvýšila stabilita výrobku a aby sa zabránilo možnému poraneniu.
- 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 môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. I).
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. 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. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.

- Pred každým použitím skontrolujte rukoväti, či sa na nich nenachádzajú biele miesta, ktoré poukazujú na prasknutie. Ak sa na výrobku vyskytujú takéto miesta, výrobok už ďalej nepoužívajte a náležite ho zneškodnite.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniu.
- Prístroj NEUPEVNŮJTE ani NESKRUTKUJTE permanentne na podlahu. Porušenie zákazu môže spôsobiť značné poškodenia zariadení.

Montáž a demontáž (obr. A)

1. Rukoväti (2) zasuňte do dosky (1), až kým počuteľne nezacvaknú.
2. Rukoväti vytiahnite, ak chcete výrobok odložiť.
3. Aby sa zamedzilo sklznutiu dosky, prilepte ochranu podlahy (3) na okrúhle vypukliny pod doskou.

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

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbormi cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

- Dbajte pritom na nasledujúce zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 15 opakovaní jedného cviku.

- Každý súbor cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi súbormi cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné 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 jedného a potom do druhého smeru.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich vyfahajte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Krúžte naraz obidvomi plecami dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte smerom k ušiam a plecia opäť spustíte.
4. Striedavo 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 dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

Máte možnosť trénovať rôzne svalové skupiny svojho tela. Tieto svalové skupiny sú zobrazené farebne v strede výrobku. Vhodné zásuvné polohy rukovätí sú farebne zhodné so zobrazenými svalovými skupinami.

Na obr. B vidíte možnú zásuvnú polohu.

V nasledujúcej časti vám predstavíme výber cvikov.

Úzky podpor ležmo (obr. C)

Namáhané svaly: plecia, tricepsy a hrud'

Postup

1. Choďte do polohy ležmo a položte si výrobok pod seba vo výške hrudníka.
2. Oprite sa oboma rukami na výrobok.
3. Vystrite telo tak, aby tvorilo rovnú líniu. Napnite brušné svaly.
4. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom, až kým nebudú vaše ruky rovnobežne s hornou časťou tela. Dbajte na to, aby ramená držali tesne pri hornej časti tela.
6. Telo znovu vytlačajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Zdvíhanie kolien (obr. D)

Namáhané svaly: plecia, brucho a panva

Postup

1. Umiestnite rukoväti od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Vystrite telo tak, aby tvorilo rovnú líniu. Napnite brušné svaly.
3. Nohu vystrite dozadu a druhú nohu umiestnite pokrčenú dopredu.
4. Pri skokovom pohybe ohnite svoju vystretú nohu a koleno pritom fahajte čo najviac smerom k hrudníku.
5. Súčasne vystrite druhú nohu dozadu a skočte vždy na pokrčenú nohu.
6. Po tom, ako si nohy vymenia polohu, začnite ďalší skokový pohyb.
7. Vykonajte cvičenie v 3 kolách tak často, ako je to možné, po cca 45 - 60 sekundách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Zdvíhanie nôh (obr. E)

Namáhané svaly: plecia a zadok

Postup

1. Umiestnite rukoväti od seba asi v šírke ramien.
2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Vystrite telo tak, aby tvorilo rovnú líniu. Napnite brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vyvarujte sa prehnuti chrbta a napnite brušné svaly.
5. Zdvihnite pravú nohu ako je len možné smerom hore. Noha zostáva pritom vystretá. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
6. Vydržte v tejto pozícii dve sekundy a nohu pomaly sklopte opäť smerom dolu.
7. Cvik zopakujte s ľavou nohou.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Podpor ležmo na kolenách (obr. F)

Namáhané svaly: tricepsy, plecia a hrud'

Postup

1. Umiestnite rukoväti od seba asi v šírke ramien.
2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Chodíte na kolená a pokrčte nohy nahor.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté a telo je hore.
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom, až kým nebudú vaše ruky rovnobežne s hornou časťou tela. Lakte smerujú von.
6. Telo znovu vytláčajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Zdvíhanie tela (obr. G)

Namáhané svaly: tricepsy, plecia, brucho a panva

Postup

1. Umiestnite rukoväti od seba asi v šírke ramien a posadte sa medzi rukoväti.
2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Nohy ležia natiahnuté dopredu.

3. Napnite brušné svaly a odlačte sa vystretými rukami smerom nahor.

4. Nohy zostávajú vystreté a k hornej časti tela zvierajú 90° uhol.

5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.

6. Zohnite ruky a telo opäť spustite.

7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Podpor ležmo so zmenou polohy (obr. H)

Namáhané svaly: plecia, brucho a zadok

Postup

1. Umiestnite rukoväti od seba asi v šírke ramien.
 2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Vystrite telo tak, aby tvorilo rovnú líniu.
 3. Postavte nohy tesne k sebe a napnite si brušné svaly. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
 4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté, telo je hore a nohy sú spolu.
 5. Vyskočte s nohami čo najďalej od seba a znova k sebe. Držte ruky vystreté a hlavu v predĺžení s chrbticou.
 6. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v 3 sériách.
- ### **Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu a vyvarujte sa prehnuti chrbta.**

Strečing

Po každom cvičení venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stoňte uvoľnene. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa natahujú 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 nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopíte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte 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.

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 použitia (recykliacia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného použitia 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: 391382_2201

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

¡Enhorabuena!

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

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

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

Alcance de suministro

1 tabla (1)

2 empuñaduras para flexiones (2)

12 protectores de suelo (3)

1 instrucciones de uso

1 guía rápida

Datos técnicos

Dimensiones (sin empuñaduras):

aprox. 65 x 1,75 x 20 cm (An x Al x Pr)

Comprobado conforme a:

DIN EN ISO 20957-1

Clase de uso H



Peso máximo del usuario: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):

06/2022

Uso previsto

Gracias a la posición ergonómica de las muñecas, el equipo de entrenamiento permite conseguir una secuencia de movimientos mejor y más suave para las articulaciones al realizar planchas. El equipo de entrenamiento 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, y ningún animal trepe por el artículo ni se suba al mismo.
- 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.

- o utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.

¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Advertencia. Si el suelo es resbaladizo, se deben utilizar los protectores de suelo suministrados a fin de aumentar la estabilidad del artículo y evitar un posible peligro de lesiones.
- 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 ejercítase 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 aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. 1).
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar 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. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- Controle las empuñaduras antes de cada uso para verificar que no muestren cuarteo. En caso de encontrar tales defectos, no siga usando el artículo y deséchelo correctamente.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- NO fije ni atornille al aparato al suelo de forma permanente. En caso de incumplimiento se pueden provocar daños considerables en el aparato.

Montaje y desmontaje (Fig. A)

1. Introduzca las empuñaduras (2) en la tabla (1) hasta oír que encajan.
2. Extraiga las empuñaduras cuando quiera guardar el artículo.
3. Para evitar que la tabla se deslice, pegue los protectores de suelo (3) en las protuberancias redondas debajo de la misma.

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 manteniendo 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

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.

- Tenga en cuenta estos principios:
- Cada tanda debería estar compuesta de aprox. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre las tandas debería haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien 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. Después, 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 ambos 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.

Propuestas de ejercicios

Tiene la posibilidad de ejercitar distintos grupos de músculos. Los grupos de músculos se indican mediante colores en el centro del artículo. La posición correcta de las empuñaduras coincide con el color de los grupos de músculos indicados.

En la Fig. B puede ver posiciones posibles.

A continuación se le presenta una serie de ejercicios.

Plancha baja (Fig. C)

Musculatura utilizada: hombros, tríceps y pecho

Secuencia

1. Colóquese en posición de plancha y ponga el artículo debajo a la altura del pecho.
2. Apóyese con ambas manos sobre el artículo.
3. Estire el cuerpo para que forme una línea recta. Tense los músculos abdominales.
4. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
5. Flexione los brazos y suba el torso en un movimiento controlado hasta que los brazos se encuentren paralelos al torso. Asegúrese de mantener la parte superior de los brazos pegada al tronco.
6. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Elevación de rodilla (Fig. D)

Musculatura utilizada: hombros, abdomen y músculos inguinales

Secuencia

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. Estire el cuerpo para que forme una línea recta. Tense los músculos abdominales.

3. Estire una pierna hacia atrás y flexione la otra hacia delante.
4. Con un movimiento de salto, flexione la pierna estirada y lleve la rodilla hacia el pecho tanto como pueda.
5. Al mismo tiempo, estire la otra pierna hacia atrás y apoye la parte delantera del pie.
6. Cuando haya cambiado la posición de los pies, prepárese para el siguiente movimiento de salto.
7. Lleve a cabo el ejercicio en 3 tandas tantas veces como pueda durante aprox. 45-60 segundos.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Elevación de pierna (Fig. E)

Musculatura utilizada: hombros y glúteos

Secuencia

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. Estire el cuerpo para que forme una línea recta. Tense los músculos abdominales.
3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. Evite hundir la zona lumbar y tense la musculatura abdominal.
5. Levante la pierna derecha lo máximo posible. La pierna debe permanecer estirada. Asegúrese de que no se hunda la zona lumbar.
6. Mantenga la posición durante dos segundos y vuelva a bajar la pierna lentamente.
7. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Plancha sobre las rodillas (Fig. F)

Musculatura utilizada: tríceps, hombros y pecho

Secuencia

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Póngase de rodillas y flexione las piernas hacia arriba.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.

5. Flexione los brazos y suba el torso en un movimiento controlado hasta que los brazos se encuentren paralelos al torso. Los codos deben apuntar hacia fuera.
6. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Elevación del cuerpo (Fig. G)

Musculatura utilizada: tríceps, hombros, abdomen y músculos inguinales

Secuencia

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros y siéntese entre ellas.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. Las piernas deben quedar estiradas hacia delante.
3. Tense los músculos abdominales y empuje hacia arriba con los brazos estirados.
4. Las piernas deben permanecer estiradas y formar un ángulo de 90 grados con el torso.
5. Permanezca brevemente en esta posición.
6. Flexione los brazos y vuelva a bajar el cuerpo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Plancha con cambio de posición (Fig. H)

Musculatura utilizada: hombros, abdomen y glúteos

Secuencia

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. Estire el cuerpo para que forme una línea recta.
3. Coloque las piernas muy juntas y tense los músculos abdominales. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados, el cuerpo arriba y las piernas juntas.
5. Separe y junte los pies saltando. Mantenga los brazos estirados y la cabeza como extensión de la columna vertebral.

6. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo y evite hundir la zona lumbar.

Estiramiento

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

Músculos del cuello

1. 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

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

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. 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. 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: 391382_2201

 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

- 1 x bræt (1)
- 2 x pushup-greb (2)
- 12 x filtputede (3)
- 1 x brugervejledning
- 1 x kort vejledning

Tekniske data

Mål (uden greb):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (b x h x d)

Testet i henhold til: DIN EN ISO 20957-1

Anvendelsesklasse H



Maks. brugervægt: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
06/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Dette træningsapparat muliggør et bedre bevægelsesforløb ved armstrækningsøvelser, der er skånsomt for leddene, takket være den ergonomiske placering af håndledene. Træningsapparatet 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.
- Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- 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!

- Dette apparat 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 apparatet og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med apparatet.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, og kæledyr 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.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.

Fare for kvæstelser ved træning!

- Advarsel. På glatte gulve skal de medfølgende filt puder anvendes for at øge artiklens stabilitet og undgå fare for kvæstelser.
- 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 træn 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 ca. 0,6 m til alle sider (fig. 1).
- 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. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Kontroller grebene for revnedannelse inden hver brug. Hvis artiklen viser tegn på dette, må artiklen ikke længere anvendes og bortskaffes miljømæssigt korrekt.

- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Apparatet må IKKE permanent fikseres eller skrues fast i gulvet. Overtrædelser kan forårsage betydelige skader på apparatet.

Montering og afmontering (fig. A)

1. Sæt grebene (2) i brættet (1), til de hørbart går i hak.
2. Træk grebene ud, når du vil pakke artiklen væk.
3. Klæb filt puderne (3) fast på de runde forhøjninger på undersiden af brættet for at forhindre, at brættet glider.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, 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

Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

- Overhold følgende principper:
 - Et øvelsessæt skal bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
 - Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
 - Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
 - Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
 - Vi anbefaler derudover at strække 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 de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej hovedet langsomt 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 begge skuldre 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.

Forslag til øvelser

Det er muligt at træne forskellige muskelgrupper i kroppen. Disse muskelgrupper er angivet med farver midt på artiklen. Farverne på grebenes isætningspositioner stemmer overens med de angivne muskelgrupper.

Fig. B viser de mulige isætningsmuligheder. Herunder vises et udvalg af øvelser.

Samlet armstrækning (fig. C)

Der arbejdes med: skuldermusklerne, triceps og brystmusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg dig i position til armstrækninger, og placer artiklen under dig i brysthøjde.

2. Støt med begge hænder på artiklen.
3. Stræk kroppen, så den danner en lige linje. Spænd mavemusklerne.
4. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen. Sørg for at holde overarmene tæt ind til overkroppen.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Knæløft (fig. D)

Der arbejdes med: skulder- og mavemusklerne og hoftebøjerner

Fremgangsmåde

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Stræk kroppen, så den danner en lige linje. Spænd mavemusklerne.
3. Stræk et ben bagud, og placer det andet ben fremad bøjet i en vinkel.
4. I en springbevægelse bøjer du nu det strakte ben og trækker knæet så langt som muligt op mod brystet.
5. Samtidig strækker du det andet ben bagud, og lander på fodballen.
6. Når fødderne har skiftet position, påbegynder du den næste springbevægelse.
7. Udfør øvelsen i 3 øvelsessæt med så mange gentagelser som muligt i ca. 45-60 sekunder.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Benløft (fig. E)

Der arbejdes med: skulder- og sædemusklerne

Fremgangsmåde

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Stræk kroppen, så den danner en lige linje. Spænd mavemusklerne.
3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. Undgå at svaie i lænden, og spænd mave-musklerne.

- Løft højre ben så langt opad som muligt. Hold benet strakt imens. Pas på ikke at bøje i lænden.
- Hold stillingen i to sekunder, og sænk langsomt benet igen.
- Gentag øvelsen med venstre ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Armstrækninger på knæ (fig. F)

Der arbejdes med: triceps, skulder- og brystmusklerne

Fremgangsmåde

- Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
- Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
- Læg dig på knæ, og bøj benene opad.
- I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.
- Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen. Albuerne peger udad.
- Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
- Gentag øvelsen 10-25 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Kropshævning (fig. G)

Der arbejdes med: triceps, skulder- og mavemusklernerne og hoftebøjernerne

Fremgangsmåde

- Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand, og sæt dig mellem grebene.
- Støt med begge hænder på håndtagene. Benene ligger strakt fremad.
- Spænd mavemusklernerne, og pres dig opad med strakte arme.
- Benene holdes strakt og danner en 90°-vinkel med overkroppen.
- Hold denne stilling kortvarigt.
- Bøj armene, og sænk kroppen igen.
- Gentag øvelsen 10-25 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Armstrækning med positionsskift (fig. H)

Der arbejdes med: skulder-, mave og sædemusklerne

Fremgangsmåde

- Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
- Støt med begge hænder på håndtagene. Stræk kroppen, så den danner en lige linje.
- Placer benene tæt sammen, og spænd mavemusklernerne. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
- I udgangsstillingen er armene strakt, kroppen løftet og benene samlet.
- Spring med fødderne langt fra hinanden og derefter sammen igen. Hold armene strakt og hovedet i forlængelse af ryggraden.
- Gentag øvelsen 10-25 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen, og undgå at svaje i lænden.

Udstrækning

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

Nakkemusklernerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

- Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
- Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
- 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.

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

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til 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 lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 391382_2201



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

- 1 x tavola (1)
- 2 x maniglia per flessioni (2)
- 12 x protezione per pavimento (3)
- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

Misure (senza maniglia):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (l x A x P)

Testato secondo: DIN EN ISO 20957-1

Classe di utilizzazione H



Peso massimo dell'utente: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):
06/2022

Uso conforme alla destinazione

Grazie alla posizione ergonomica dei polsi, il dispositivo di allenamento permette movimenti migliori e più dolci per le articolazioni per esercizi di push-up. Il dispositivo di allenamento è ideato 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. 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 nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- I bambini non devono trovarsi a portata 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 mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.



Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni 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 lo usino per tirarsi su e salirvi.
- 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. In caso di danneggiamenti 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.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.

Pericolo di lesioni durante l'allenamento!

- Avvertenza. Se il pavimento è scivoloso, utilizzare le apposite protezioni in dotazione per aumentare la stabilità dell'articolo e per evitare un possibile pericolo di lesioni.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. 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 ci devono essere ca. 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. I).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare 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. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Controllare le maniglie prima di ogni uso per verificare l'eventuale presenza di punti di rottura bianchi. Qualora siano presenti, non utilizzare l'articolo e provvedere a smaltirlo in modo appropriato.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- **NON** fissare né avvitarlo il dispositivo in modo permanente al pavimento. Azioni contrarie possono causare notevoli danni al dispositivo.

Montaggio e smontaggio (fig. A)

1. Inserire le maniglie (2) nella tavola (1) fino a quando non scattano in posizione.
2. Se si desidera riporre l'articolo, staccare le maniglie.
3. Per evitare che la tavola scivoli, incollare le protezioni per il pavimento (3) sulle sporgenze rotonde sotto la tavola.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare 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

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra ogni serie fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene la muscolatura.
- Consigliamo 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 ognuno 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. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

Esempi di esercizi

È possibile allenare vari gruppi di muscoli del corpo. Questi gruppi di muscoli sono contrassegnati con dei colori al centro dell'articolo. Le posizioni adeguate di innesto delle maniglie hanno lo stesso colore dei gruppi di muscoli. Nella fig. B si possono vedere le varie opzioni di innesto.

Di seguito viene presentata una selezione di esercizi.

Push-up stretto (fig. C)

Muscolatura sollecitata: spalle, tricipiti e pettorali

Svolgimento

1. Assumere la posizione per eseguire le flessioni sulle braccia e posizionare l'articolo sotto di sé all'altezza del petto.
2. Sostenersi con entrambe le mani sull'articolo.
3. Stendere il corpo in modo tale da formare una linea dritta. Contrarre i muscoli addominali.
4. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
5. Piegare le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto. Assicurarsi di tenere la parte superiore delle braccia vicino al busto.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per 3 serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Sollevamento del ginocchio (fig. D)

Muscolatura sollecitata: spalle, addominali e flessori dell'anca

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie sulla larghezza delle spalle.

2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Stendere il corpo in modo tale da formare una linea dritta. Contrarre i muscoli addominali.
3. Allungare una gamba all'indietro e posizionare l'altra gamba piegata in avanti.
4. Con un salto inclinare ora la gamba tesa e si tira il ginocchio il più possibile verso il petto.
5. Allo stesso tempo, stendere l'altra gamba all'indietro e atterrare sulla parte anteriore del piede.
6. Dopo che i piedi hanno cambiato posizione, iniziare il salto successivo.
7. Eseguire l'esercizio per 3 serie il più spesso possibile per ca. 45-60 secondi.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Sollevamento gamba (fig. E)

Muscolatura sollecitata: spalle e glutei

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie sulla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Stendere il corpo in modo tale da formare una linea dritta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Evitare di incurvare la schiena e tendere i muscoli addominali.
5. Sollevare il più possibile la gamba destra. La gamba resta distesa. Fare attenzione a non incurvare la schiena.
6. Tenere la posizione per due secondi e poi abbassare di nuovo la gamba lentamente.
7. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Push-up sulle ginocchia (fig. F)

Muscolatura sollecitata: tricipiti, spalle e pettorali

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie sulla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane disteso e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. Mettersi in ginocchio e piegare le gambe verso l'alto.

4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese e il corpo è sollevato.
5. Piegare le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto. I gomiti guardano verso l'esterno.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per 3 serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Sollevamento del corpo (fig. G)

Muscolatura sollecitata: tricipiti, spalle, addominali e flessori dell'anca

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie sulla larghezza delle spalle e posizionarsi tra queste.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Le gambe devono rimanere distese in avanti.
3. Tendere i muscoli addominali e spingersi verso l'alto con le braccia distese.
4. Le gambe rimangono distese e formano un angolo di 90° rispetto al busto.
5. Rimanere brevemente in questa posizione.
6. Piegare le braccia e abbassare nuovamente il busto.
7. Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per 3 serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Push-up con cambio di posizione (fig. H)

Muscolatura sollecitata: spalle, addominali e glutei

Svolgimento

1. Posizionare le maniglie sulla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Stendere il corpo in modo tale da formare una linea dritta.

- Unire strette le gambe e tendere i muscoli addominali. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
- Nella posizione di partenza le braccia sono distese, il corpo è sollevato e le gambe unite.
- Saltare allargando i piedi lontani e riunirli. Mantenere le braccia tese e la testa in linea con la colonna vertebrale.
- Ripetere questo esercizio per 10-25 volte per 3 serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre il corpo dritto ed evitare di incurvare la schiena.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti 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

- In piedi, in posizione rilassata. 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

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

Muscolatura delle gambe

- Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
- Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
- Dopo un po', cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro e vicine. 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.

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 solo per i vizi di materiale e di lavorazione.

La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.


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

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

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

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

IAN: 391382_2201

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

Szívvel 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

- 1 x deszka (1)
- 2 x fekvőtámasz markolat (2)
- 12 x csúszásgátló alátét (3)
- 1 x használati útmutató
- 1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

Méret (markolat nélkül):

kb. 65 x 1,75 x 20 cm (SZÉ x MA x MÉ)

Tanúsítvány: DIN EN ISO 20957-1

H alkalmazási osztály



Felhasználó max. testsúlya: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
06/2022

Rendeltetészerű használat

Az edzőeszköz fekvőtámasz gyakorlatok során optimális és ízületekímélő mozgásfolyamatot biztosít a csuklók ergonomikus helyzetére által. Az edzőeszközt 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 játékosztónét és kísérletezésre való hajlamát. 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.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.

Balesetveszély!

- Az eszközt 14 évnél idősebb gyerekek és fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, csak felügyelet mellett használhatják, amennyiben megtanították nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A termék nem mászóalkalmatlanság és nem játékszer! Különösen a gyerekekre és az állatokra ügyeljen, hogy a termékre senki ne mászon fel, illetve ne húzódkodjon fel rá.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” részben megadottak szerint használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze a terméket.

- A termék legfeljebb 100 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögélések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.

Balesetveszély az edzés során!

- Figyelmeztetés. Csúszós padló esetén használja a mellékelt csúszásgátlókat a termék stabilitásának biztosítására és a balesetveszély megelőzése érdekében.
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, 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 kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (I ábra).
- Ne edzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne edzen 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 épességét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!

- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a markolatokon nem keletkeztek-e feszültség okozta, apró repedések. Ha a terméken ilyenek láthatók, akkor ne használja tovább a terméket, és helyezze a megfelelő hulladékgyűjtőbe.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- NE rögzítse és ne csavarozza az eszközt véglegesen a padlóhoz. Ennek az előírásnak a be nem tartása jelentős károkat okozhat az eszközben.

Összeszerelés és szétszerelés (A ábra)

1. Helyezze be a markolatokat (2) a deszkába (1) úgy, hogy azok jól hallhatóan a helyükre kattanjanak.
2. Húzza ki a markolatokat, ha el szeretné tenni a terméket.
3. A deszka csúszkálásának megelőzése érdekében ragassza fel a csúszásgátlókat (3) a deszka alján lévő kerek kiemelkedésekre.

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

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet.

- Ennek során a következő alapelveket tartsa be:
- A gyakorlatsor a gyakorlat kb. 15-szöri ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között tartson mindig kb. 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az izomcsoportjait.
- 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.

Az egyes gyakorlatokat 2–3-szor ismétlje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. 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 előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegeedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait 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 térdel.

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.

Javasolt gyakorlatok

Lehetősége van a test különböző izomcsoportjainak edzésére. Ezeket az izomcsoportokat a termék közepén található színek jelölik. A markolatok elhelyezése színben a megjelölt izomcsoportoknak felel meg.

A B. ábra a felhelyezés lehetséges módjait mutatja.

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Szűk fekvőtámasz (C ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, tricepsz és mellizmok

Gyakorlat

1. Menjen le fekvőtámaszba, és helyezze el a terméket mellmagasságban a padlón.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a termékre.
3. Nyújtsa ki a testét, hogy az egyenes vonalat alkotson. Feszítse meg a hasizmait.
4. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
5. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz. Ügyeljen arra, hogy a felkar szűken a felsőtest mellett legyen.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. A gyakorlatot 3 menetben, 10–25-ször ismétlje meg.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Hegymászó (D ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, has és csípőhajlító

Gyakorlat

1. Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Nyújtsa ki a testét, hogy az egyenes vonalat alkotson. Feszítse meg a hasizmait.

- Nyújtsa ki hátrafelé az egyik lábát, és a másikat helyezze előre, behajlított térdel.
- Egy ugrásszerű mozdulattal helyezze előre a nyújtott lábát, és húzza a térdét a mellkasához, amennyire csak lehetséges.
- Ezzel egyidőben nyújtsa ki hátrafelé a másik lábát úgy, hogy az mindig a talppárnára érkezen.
- Miután a lábcseré megtörtént, ismétlje meg az ugrásszerű mozgást.
- A gyakorlatot 3 menetben ismétlje meg, egyenként kb. 45–60 másodpercig, annyi lábcserével, amennyi csak lehetséges.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Lábemelés (E ábra)

Igénybe vett izomzat: váll és fenék

Gyakorlat

- Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
- Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Nyújtsa ki a testét, hogy az egyenes vonalat alkosson. Feszítse meg a hasizmait.
- Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
- Ne ejtse le a csípőjét, és feszítse meg a hasizmait.
- Emelje fel a jobb lábát, amennyire csak tudja. Eközben tartsa kinyújtva a lábát. Ügyeljen arra, hogy ne ejtse le a csípőjét.
- Tartsa ki a pozíciót két másodpercig, majd lassan engedje vissza a lábát.
- Ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábbal.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Fekvőtámasz térdelésben (F ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, váll- és mellizmok

Gyakorlat

- Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
- Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy egyenes vonalat alkosson. Feszítse meg a hasizmait.
- Tegye le a térdét, és emelje el az alsó lábszárát a talajtól.

- Alaphelyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig fent.
- Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz. A könyökök kifelé nézzenek.
- Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
- A gyakorlatot 3 menetben, 10–25-ször ismétlje meg.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Testemelés (G ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, váll, has és csípőhajlító

Gyakorlat

- Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, és helyezkedjen el közöttük.
- Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Nyújtsa ki előre a lábait.
- Feszítse meg a hasizmait, és kinyújtott karral emelje meg a testét.
- A lábak maradjanak kinyújtva, és a felsőtesthez képest 90°-os szöget zárjanak be.
- Tartsa meg egy ideig ezt a pozíciót.
- Hajlítsa be a karját, és eressze le ismét a testét.
- A gyakorlatot 3 menetben, 10–25-ször ismétlje meg.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Fekvőtámasz helyzetváltással (H ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, has és fenék

Gyakorlat

- Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
- Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Nyújtsa ki a testét, hogy az egyenes vonalat alkosson.
- Helyezze szorosan egymás mellé a lábait, és feszítse meg a hasizmait. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
- Alaphelyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig fent, és a lábak összezárva.

5. Egy ugrással terpesze szélesen a lábait, majd zárja őket ismét egymás mellé. Tartsa a karjait kinyújtva, és a fejét a gerincoszlop vonalában egyenesen.
6. A gyakorlatot 3 menetben, 10–25-ször ismétlje meg.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa, és a csípőjét ne ejtse le.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán. 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 térd legyen kissé 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 ismétlje 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.

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 gyerekektől. Az elhasználdott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



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

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó 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 irányított felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

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

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

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

IAN: 391382_2201

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

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

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

Obseg dobave

- 1 x deska (1)
- 2 x ročaj za sklece (2)
- 12 x zaščitna podloga za tla (3)
- 1 x navodilo za uporabo
- 1 x kratka navodila

Tehnični podatki

Mere (brez ročajev):
pribl. 65 x 1,75 x 20 cm (Š x V x G)

Preizkušeno v skladu s standardi: DIN EN ISO 20957-1

Razred uporabe H



Maksimalna teža uporabnika: 100 kg



Datum izdelave (mesec/leto):
06/2022

Predvidena uporaba

Ta vadbeni naprava omogoča boljši potek gibanja pri izvajanju sklec, ki je zaradi ergonomskega položaja zapeljiv tudi bolj prijazen sklepom. Vadbeni naprava je zasnovana za zasebno uporabo in ni primerna za medicinske, terapevtske in komercialne namene.

Varnostni napotki



Smrtno nevarno!

- Otroci nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve.



Nevarnost poškodb za otroke!

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom. Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu.



Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, starejši od 14 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka ter se zavedajo morebitnih nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Izdelek ni pripomoček za plezanje ali igrača! Pazite, da osebe, zlasti otroci, in živali ne bodo plezali po izdelku ali se nanj vzpenjali.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek postavite samo na ravno in ne drsečo podlago.
- Ta izdelek je primeren za uporabnike s telesno težo do 100 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelek je dovoljeno uporabljati le pod nadzorom odrasle osebe in ne kot igračo.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na dosegu roke.

Nevarnost poškodb med vadbo!

- Opozorilo. Na zdrsljivih tleh uporabite priložene zaščitne podložke za tla, da povečate stabilnost izdelka in preprečite morebitno nevarnost poškodb.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb.
- Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na vseh straneh pribl. 0,6 m prostega območja (slika I).
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.

Nevarnosti zaradi obrabe!

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju!
- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so na ročajih vidne razpoke. Če jih opazite, izdelka ne uporabljajte več in ga ustrezno zavržite.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.

- Naprave NE fiksirajte ali privijte trajno na tla. Neupoštevanje tega lahko povzroči precejšnje poškodbe naprave.

Montaža in demontaža (slika A)

1. Ročaja (2) namestite na desko (1) tako, da se slišno zaskočita.
2. Izvlecite ročaje, če želite izdelek shraniti.
3. Drsenje deske preprečite tako, da na okrogle vzbokline pod desko prilepите zaščitne podložke za tla (3).

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu.
- Pazite na pravilno dihanje: Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

- Pri tem upoštevajte naslednja načela:
- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto morate ogreti vse mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo počasi krožite v eno, nato v drugo smer.

Roki in rameni

1. Prekrižajte dlani za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z obema ramenoma hkrati krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Stojte na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčnim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa smer po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.

Predlogi za vaje

Na voljo imate več možnosti izvajanja vaj za različne mišične skupine telesa. Te mišične skupine so barvno označene na sredini izdelka. Ustrezni položaji namestitve ročajev se barvno ujemajo z označenimi mišičnimi skupinami. Na sliki B so prikazani možni položaji namestitve. V nadaljevanju je predstavljen izbor vaj.

Ozka skleca (slika C)

Ciljne mišice: rameni, tricepsi in prsi

Potek

1. Ulezite se na trebuh in izdelek namestite pod sabo v višino prsi.
2. Z rokama se oprite na izdelek.
3. Iztegnite telo, tako da tvori ravno linijo. Napnite trebušne mišice.
4. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.

5. Upognite roki in trup s kontroliranim gibom spustite, da sta nadlahti vzporedni s trupom. Pazite, da sta nadlahti tesno ob trupom.
6. Telo potisnite navzgor in se dvignite v začetni položaj, pri čemer rok ne smete popolnoma iztegniti.

7. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 25 ponovitev.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Priteg kolen (slika D)

Ciljne mišice: rameni, trebuh in upogibalka kolka

Potek

1. Ročaja postavite približno na širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Iztegnite telo, tako da tvori ravno linijo. Napnite trebušne mišice.
3. Eno nogo iztegnite nazaj, drugo nogo pa pritegnite naprej.
4. V skoku iztegnjeno nogo upognite in povlecite čim bolj proti prsim.
5. Hkrati drugo nogo iztegnite nazaj in pristanite na blazinicah stopal.
6. Ko zamenjate položaj stopal, se pripravite na naslednji skok.
7. Vajo čim večkrat ponavljajte v treh sklopih po pribl. 45–60 sekund.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Dvig nog (slika E)

Ciljne mišice: rameni in zadnjica

Potek

1. Ročaja postavite približno na širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Iztegnite telo, tako da tvori ravno linijo. Napnite trebušne mišice.
3. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.
4. Izogibajte se ukvirljanju hrbtenice in napnite trebušne mišice.
5. Čim bolj dvignite desno nogo. Noga naj bo iztegnjena. Pazite, da ne ukvirite hrbtenice.
6. Ta položaj zadržite dve sekundi in nogo počasi spustite navzdol.
7. Vajo ponovite z levo nogo.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Skleca na kolenih (slika F)

Ciljne mišice: tricepsi, rameni in prsi

Potek

1. Ročaja postavite približno na širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori linijo. Napnite trebušne mišice.
3. Spustite se na kolena in nogi dvignite navzgor.
4. V začetnem položaju sta roki iztegnjeni, telo pa je zgoraj.
5. Upognite roki in trup s kontroliranim gibom spustite, da sta nadlahti vzporedni s trupom. Komolca naj bosta usmerjena navzven.
6. Telo potisnite navzgor in se dvignite v začetni položaj, pri čemer rok ne smete popolnoma iztegniti.
7. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 25 ponovitev.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Dvig telesa (slika G)

Ciljne mišice: tricepsi, rameni, trebuh in upogibalka kolka

Potek

1. Ročaja postavite približno na širino ramen in se postavite med ročaja.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Nogi naj bosta iztegnjeni naprej.
3. Napnite trebušne mišice in z iztegnjenima rokama zelo visoko dvignite trup.
4. Nogi morata biti iztegnjeni in tvoriti 90-stopinjski kot glede na zgornji del telesa.
5. Za kratek čas ostanite v tem položaju.
6. Upognite roki in telo znova spustite.
7. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 25 ponovitev.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Skleca z menjavo položaja (slika H)

Ciljne mišice: rameni, trebuh in zadnjica

Potek

1. Ročaja postavite približno na širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Iztegnite telo, tako da tvori ravno linijo.
3. Nogi postavite tesno skupaj in napnite trebušne mišice. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.
4. V začetnem položaju sta roki iztegnjeni, telo je zgoraj, nogi skupaj.

5. Z nogama skačite široko narazen in skupaj.

Roki naj bosta iztegnjeni, glava naj bo podaljšek hrbtenice.

6. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 25 ponovitev.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto in ne ukrivljajte hrbtenice.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roki in rameni

1. Stojte vzravnano, kolena naj bosta rahlo upognjeni.
2. Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da vaši stegni ostaneta vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup pa naj ostane vzravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



Izdelek in embalažni material zavržite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi.

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



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

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 391382_2201

 Servis Slovenija

Tel.: 080080917

E-Mail: deltasport@idl.si

Garancijski list



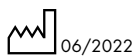
1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

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



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: PB-9684

06.22.2022 / PM 5:21

IAN 391382_2201

