



SCHLINGENTRAINER SUSPENSION TRAINER SANGLE DE SUSPENSION

(DE) (AT) (CH)

SCHLINGENTRAINER

Kurzanleitung

(FR) (BE)

SANGLE DE SUSPENSION

Guide de démarrage

(PL)

PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ Z PĘTLAMI

Skrócona instrukcja

(SK)

POSILŇOVACIE PÁSY

Krátky návod

(DK)

SLYNGETRÆNER

Kort vejledning

(GB) (IE)

SUSPENSION TRAINER

Quick guide

(NL) (BE)

SLINGTRAINER

Korte handleiding

(CZ)

ZÁVĚSNÝ POSILOVACÍ SYSTÉM

Stručný návod

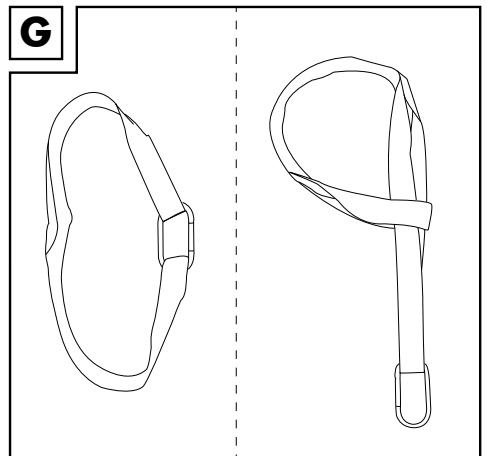
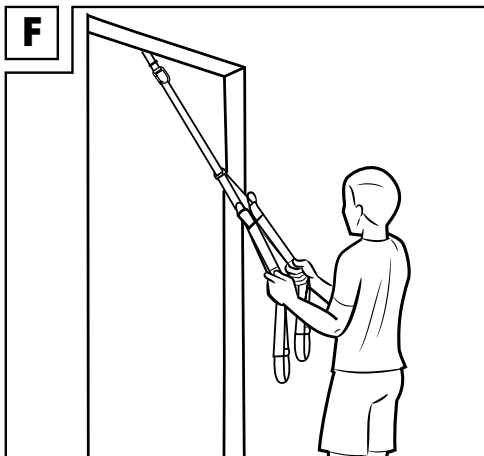
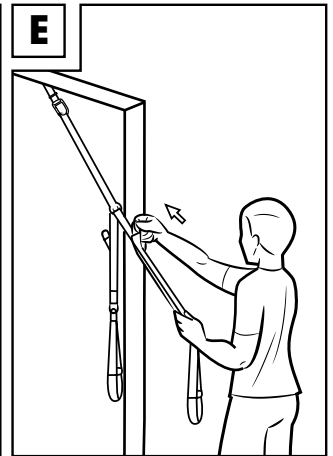
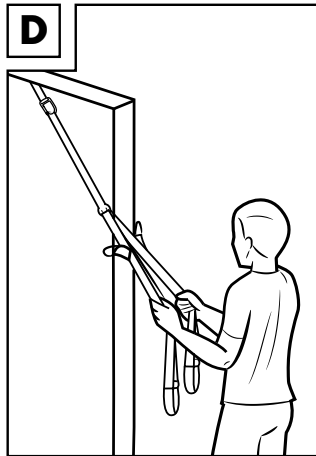
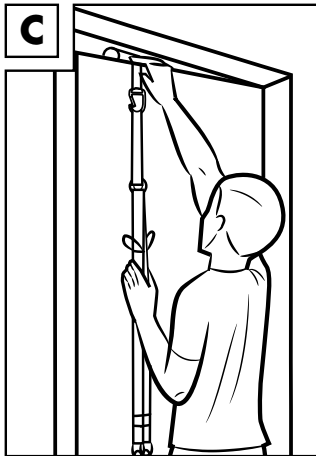
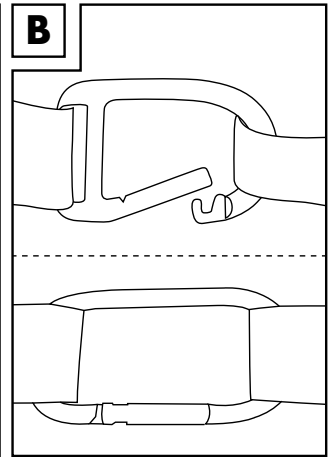
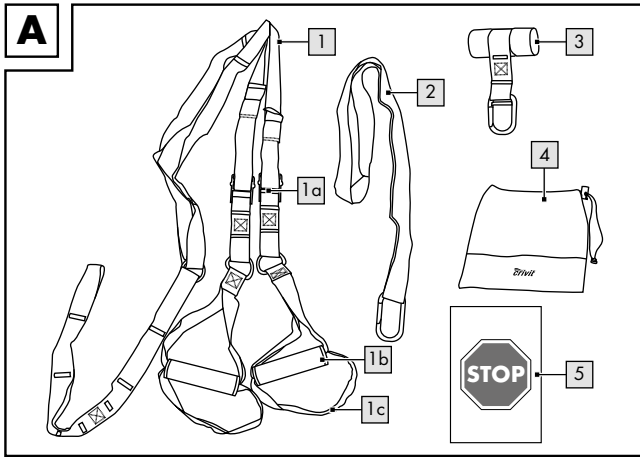
(ES)

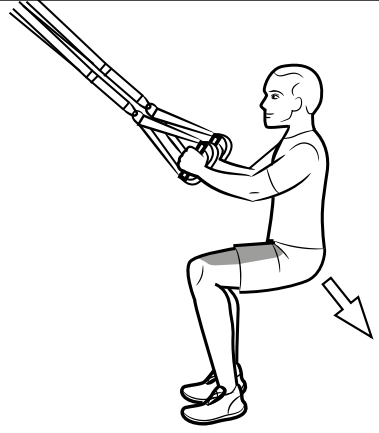
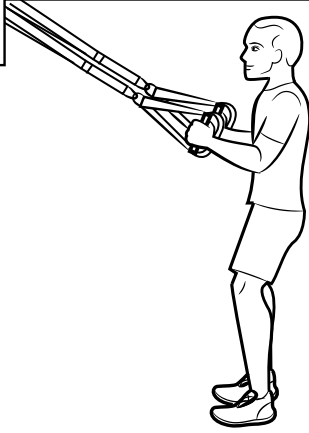
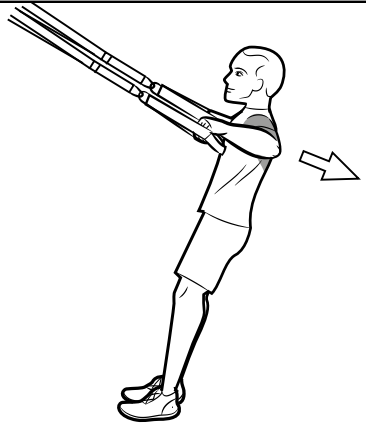
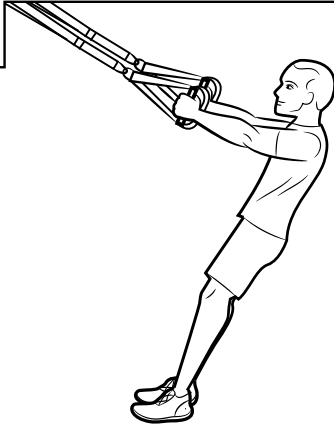
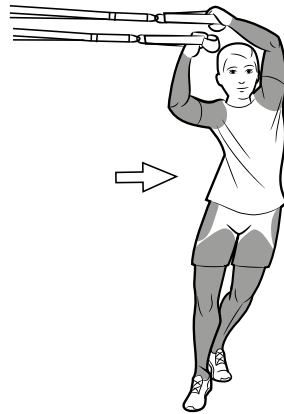
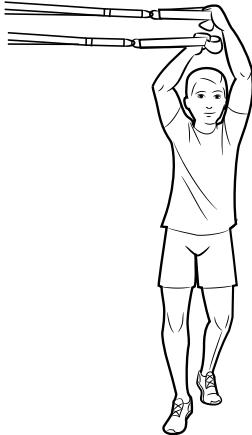
CINTAS DE ENTRENAMIENTO POR SUSPENSIÓN

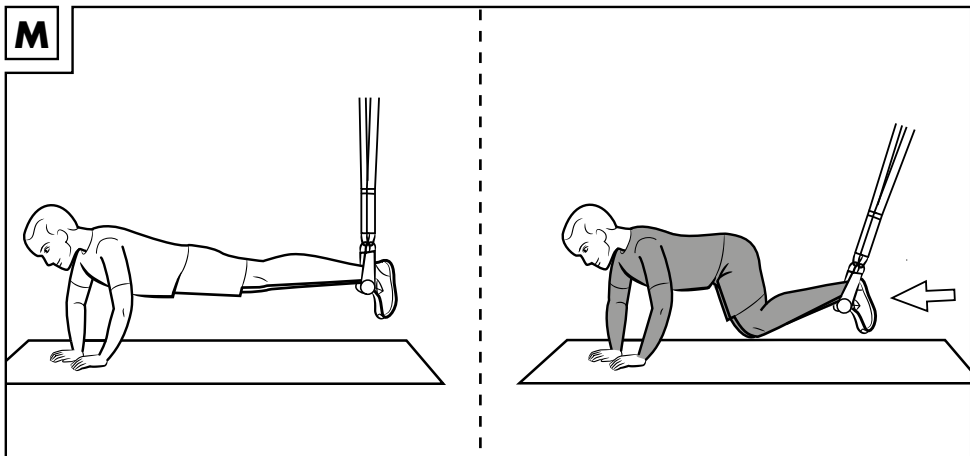
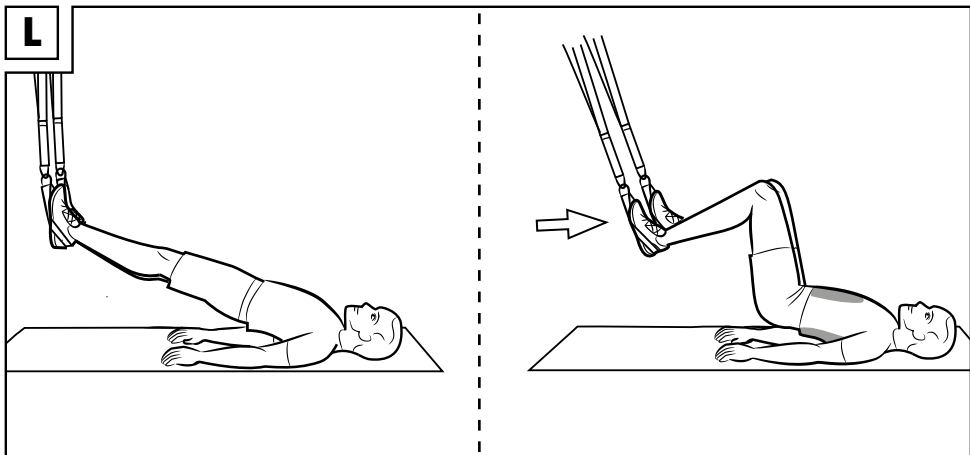
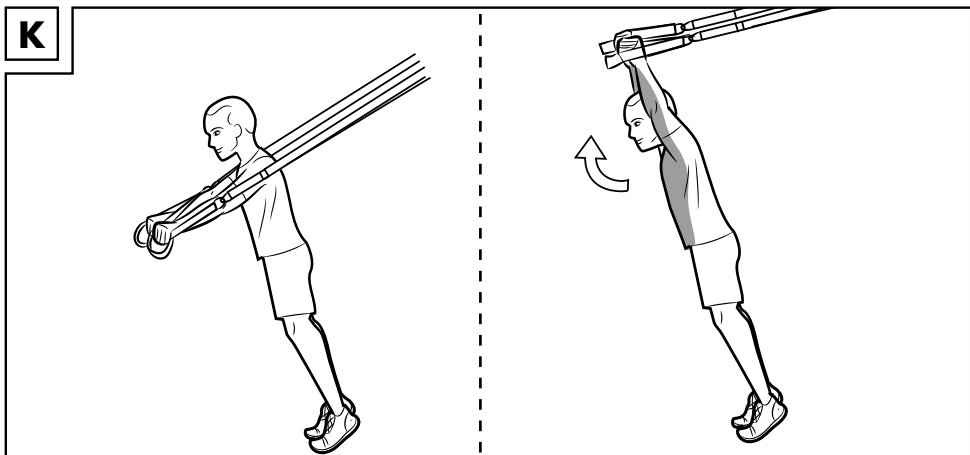
Guía rápida

IAN 378961_2101

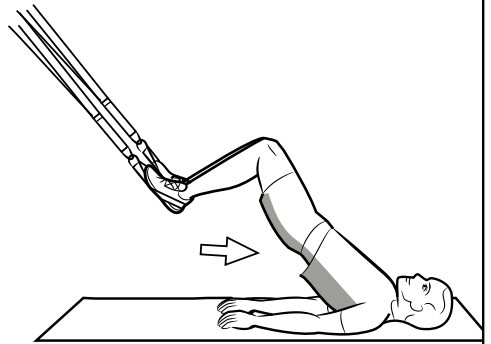
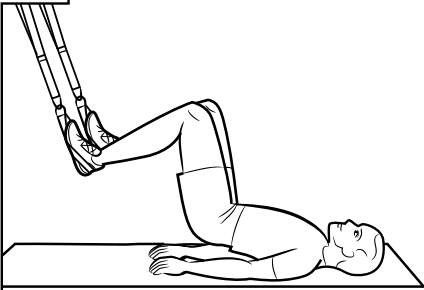
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE)
(NL) (PL) (CZ) (SK) (ES) (DK)



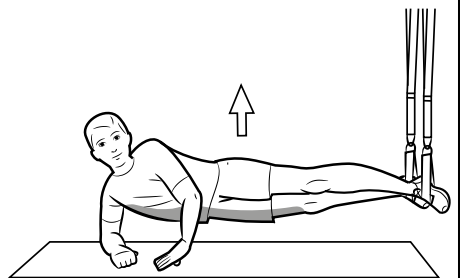
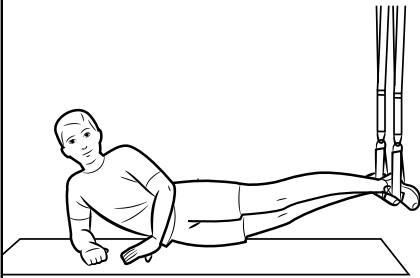
H**I****J**



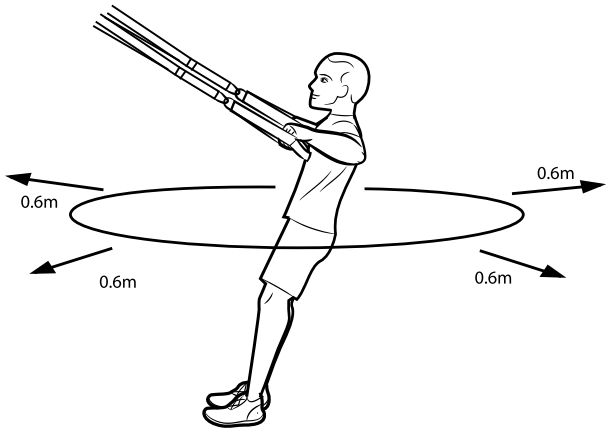
N



O



P



DE AT CH

Lieferumfang/Teilebezeichnung	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9 - 10
Aufbauhinweise/Montage	10 - 11
Schlingentrainer verkürzen und verlängern	11
Empfohlene Länge des Schlingentrainers	11
Allgemeine Trainingshinweise	12
Aufwärmen	12
Übungsvorschläge	12 - 14
Dehnen	14
Lagerung, Reinigung	15

FR BE

Étendue de la livraison/désignation des pièces	22
Caractéristiques techniques	22
Utilisation conforme à sa destination	22
Consignes de sécurité	22 - 23
Consignes de montage/montage	23 - 24
Raccourcir et rallonger les élastiques d'entraînement	24
Longueur recommandée de l'élastique d'entraînement	24
Conseils d'entraînement généraux	25
Échauffement	25
Propositions d'exercices	25 - 27
Étirements	27
Stockage, nettoyage	27

GB IE

Package contents/parts list	16
Technical data	16
Intended use	16
Safety information	16 - 17
Assembly instructions	17
Shortening and extending the suspension trainer	18
Recommended length of the suspension trainer	18
General training instructions	18
Warming up	18
Exercise suggestions	19 - 20
Stretching	20 - 21
Storage, cleaning	21

NL BE

Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen	28
Technische gegevens	28
Beoogd gebruik	28
Veiligheidstips	28 - 29
Opbouw instructies/montage	29 - 30
Slingtrainer verkorten of verlengen	30
Aanbevolen lengte van de slingtrainer	30
Algemene trainingsinstructies	30
Warming-up	30 - 31
Voorbeeldoefeningen	31 - 33
Rekken	33
Opslag, reiniging	33

PL

Zakres dostawy / oznaczenie części	34
Dane techniczne	34
Użytkowanie zgodnie z przeznaczeniem	34
Wskazówki bezpieczeństwa	34 - 36
Wskazówki dotyczące montażu / montaż	36
Skracanie i wydłużanie taśm treningowych ...	36
Zalecana długość taśm treningowych	37
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	37
Rozgrzewka	37
Propozycje ćwiczeń	37 - 39
Rozciąganie	39 - 40
Przechowywanie, czyszczenie	40

SK

Rozsah dodávky/popis dielov	47
Technické údaje	47
Určené použitie	47
Bezpečnostné pokyny	47 - 48
Pokyny na montáž	48 - 49
Skrátenie a predĺženie závesného posilňovača	49
Odporúčaná dĺžka závesného posilňovača	49
Všeobecné pokyny na cvičenie	49
Zahriatie	49 - 50
Návrhy cvičení	50 - 52
Strečing	52
Skladovanie, čistenie	52

CZ

Obsah balení/seznam dílů	41
Technické údaje	41
Použití dle určení	41
Bezpečnostní pokyny	41 - 42
Pokyny k sestavení/montáž	42 - 43
Zkrácení a prodloužení závěsného posilovacího systému	43
Doporučená délka závěsného posilovacího systému	43
Obecné pokyny pro cvičení	43
Zahřátí	43 - 44
Návrhy cvičení	44 - 45
Závěrečné protahování	46
Uskladnění, čištění	46

ES

Alcance de suministro/denominación de partes	53
Datos técnicos	53
Uso previsto	53
Indicaciones de seguridad	53 - 54
Indicaciones de instalación/montaje	54 - 55
Acortamiento y alargamiento de la correa de suspensión	55
Longitud recomendada de la correa de suspensión	55
Indicaciones generales de entrenamiento	55 - 56
Calentamiento	56
Propuestas de ejercicios	56 - 58
Estiramiento	58
Almacenamiento, limpieza	58

DK

Leveringsomfang/komponentbetegnelse	59
Tekniske data	59
Bestemmelsesmæssig brug	59
Sikkerhedsanvisninger	59 - 60
Opstillingsanvisninger/montering	60
Afkortning og forlængelse af slyngetræner ...	61
Anbefalet længde på slyngetræneren	61
Generelle træningsanvisninger	61
Opvarmning	61
Forslag til øvelser	62 - 63
Udstrækning	63 - 64
Opbevaring, rengøring	64

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 378961_2101 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 x Schlingentrainer (1)
- 2 x Verstellschnalle (1a)
- 2 x Handgriff (1b)
- 2 x Fußschlaufe (1c)
- 1 x Anpassungsschlaufe (2)
- 1 x Tür-Anker (3)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel (4)
- 1 x Tür-Hinweisschild (5)
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Maximale Belastung: 125 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
07/2021

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Der Artikel wurde sowohl für den Gebrauch im Innenraum als auch im Außenbereich konzipiert und darf an Türen ausschließlich mit dem mitgelieferten Tür-Anker befestigt werden als auch an Stangen, Baumästen, Haken u. ä.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- 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.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 125 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. P).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.

- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- 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.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- **Achtung! Den Schlingentrainer ausschließlich an Türen befestigen!**
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Schlingentrainer niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!**
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Schlingentrainer befestigen, immer ab!**
- **Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.**

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.

- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Schlingentrainers kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- 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.
- Befestigen Sie den Artikel nicht an Stellen mit scharfen Kanten, z. B. Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.
- Nicht sägen! Sägebewegungen führen zu vorzeitigem Verschleiß.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

Vorsicht vor Sachschäden

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

Aufbauhinweise/Montage

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Befestigen Sie den Schlingentrainer (1) in einer Höhe zwischen 1,80 und 2,30 m.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Befestigen Sie entweder den Tür-Anker (3) oder die Anpassungsschlaufe (2) mithilfe des jeweiligen Karabiners am Schlingentrainer (Abb. B).

- Montieren Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. C).
- Legen Sie den Anker mittig über die Tür (Abb. C).
- Verschließen Sie die Tür fest.
- **⚠ Achtung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür immer ab!**
- **Nutzen Sie immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild!**
- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Anker des Schlingentrainers befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Anker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie ein paar Mal fest an den Bändern (Abb. D).

Montage/Verwendung der Anpassungsschlaufe (Abb. G)

Mit der Anpassungsschlaufe und dem Karabiner kann der Schlingentrainer an Stangen, Baumästen, Haken oder Verlängerungsschlaufen montiert werden. Sie haben zwei Möglichkeiten die Anpassungsschlaufe zu befestigen.

⚠ Warnung! Überprüfen Sie immer die Traglast der Montagepunkte, um sicherzustellen, dass ausreichend Sicherheitsreserven vorhanden sind. Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von schweren Verletzungen.

Schlingentrainer verkürzen und verlängern

Hinweis! Vergewissern Sie sich vor dem Anpassen immer, dass die Bänder nicht verdreht sind!

Verkürzen:

- Zum Verkürzen halten Sie ein Gurtband des Schlingentrainers fest.
- Drücken Sie mit dem Daumen der einen Hand die Verstellschnalle am Gurtband herunter und nehmen Sie die schwarze Anpassungsschlaufe in die andere Hand.
- Drücken Sie die Schnalle herunter und ziehen Sie das Band hoch. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Band (Abb. E).

- Sollten die Bänder für einige Übungen dennoch zu lang sein, können Sie den Ankerpunkt versetzen. Öffnen Sie dazu den Karabiner am Tür-Anker und entnehmen Sie den Karabiner aus dem Schlingentrainer.
- Positionieren Sie den Karabiner des Tür-Ankers in einer der unteren Schlaufen des Schlingentrainers.
- **⚠ Achtung!** Positionieren Sie den Karabiner des Tür-Ankers ausschließlich in den Ankerschlaufen, die beidseitig durch farbige Markierungen gekennzeichnet sind!
- **⚠ Achtung! Verletzungsgefahr!** Wickeln Sie niemals die Schlaufen zum Verkürzen einfach um den Tür-Anker herum. Das Band kann sich lösen!

Verlängern:

- Zum Verlängern drücken Sie beide Verstellschnallen gleichzeitig und ziehen die Bänder nach unten, vom Befestigungspunkt weg (Abb. F).

Empfohlene Länge des Schlingentrainers

Stellen Sie die Länge des Schlingentrainers für jede Übung wie unten beschrieben ein:

Länge Schlingentrainer: Kurz

Verkürzen Sie den Schlingentrainer so weit wie möglich.

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

Stellen Sie den Schlingentrainer auf die mittlere Länge ein, indem Sie den Tür-Anker an den farbigen Doppelmarkierungen fixieren, die in der Mitte des Bandes eingenäht sind.

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Stellen Sie den Schlingentrainer so ein, dass sich die Handgriffe in der Höhe kurz unterhalb Ihrer Knie befinden.

Länge Schlingentrainer: Lang

Ziehen Sie die Bänder des Schlingentrainers vollständig aus, sodass die Handgriffe ca. 7 cm über dem Boden hängen. Sollte die Länge nicht ausreichen, können Sie die Anpassungsschlaufe zwischen Tür-Anker und Schlingentrainer setzen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- 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 schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

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 Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Turnschuhe!

Kniebeuge (Abb. H)

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

Ausgangsposition:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Füße stehen schulterbreit, Ellenbogen sind seitlich angewinkelt.
2. Üben Sie leichte Spannung auf den Schlingentrainer aus, indem Sie sich etwas zurücklehnen.

Endposition:

3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
4. Gehen Sie in den Hocksitz. Ihre Knie sollten parallel zu Ihren Zehen sein. Halten Sie die Fersen fest auf dem Boden.
5. Strecken Sie das Gesäß leicht nach hinten und halten Sie den Oberkörper aufrecht.
6. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder die Übung auf einem Bein ausführen.

Rudern (Abb. I)

Länge Schlingentrainer: Kurz

Ausgangsposition:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit.
2. Halten Sie beide Handgriffe mit gestreckten Armen.
3. Lehnen Sie sich zurück und gehen Sie vorwärts, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.

Endposition:

4. Ziehen Sie den Oberkörper nach vorn und spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an.

- Die Ellenbogen sollten sich in einem 90°-Winkel zum Körper befinden.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Während Sie sich nach vorn ziehen, pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Die meisten Übungen werden im Stehen schwieriger, wenn Ihre Basis kleiner wird.

Mit gegrätschten Beinen ist die Übung am einfachsten. Stehen die Füße zusammen, wird es schwieriger und auf einem Bein ist es am schwierigsten.

Hüft-Senken (Abb. J)

Länge Schlingentrainer: Lang

Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt und halten Sie die Handgriffe über Ihrem Kopf.
- Treten Sie mit Ihrem inneren Bein einen Schritt nach vorn, die Füße sollten in einer Linie stehen.
- Lehnen Sie sich vom Befestigungspunkt weg und halten Sie Spannung auf den Bändern.

Endposition:

- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Lehnen Sie die Hüfte nach außen, vom Befestigungspunkt weg.
- Bewegen Sie sich in einer angenehmen, langsamen und kontrollierten Bewegung.
- Begeben Sie sich in Ausgangslage zurück, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- Führen Sie die Übung pro Bein 10-mal aus.

Wichtig: Achten Sie während der ganzen Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie die Ellenbogen weit und in einer Linie mit Ihrer Hüfte.

Aufrollen (Abb. K)

Länge Schlingentrainer: Lang

Ausgangsposition:

- Stehen Sie mit dem Gesicht vom Befestigungspunkt weg, Füße schulterbreit auseinander.

- Gehen Sie einige Schritte nach vorne, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.
- Strecken Sie die Arme nach vorn und lehnen Sie sich in die Bänder.

Endposition:

- Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie die Arme langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Vorwärtsbewegung Ihre Körperhaltung nicht vernachlässigen.
- Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Die meisten Übungen werden im Stehen leichter, wenn Sie einen Fuß leicht nach vorn setzen und einen Teil des Körpergewichts mit diesem Fuß stützen. Eine versetzte Fußposition ist auch stabiler.

Beinbeuge (Abb. L)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ausgangsposition:

- Liegen Sie mit dem Gesicht nach oben und platzieren Sie die Fersen in den Fußschlaufen.
- Hinweis:** Für eine bequemere Fußhaltung schieben Sie die Kunststoffgriffe nach oben.
- Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

Endposition:

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie die Fersen zum Becken.
- Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Drücken Sie die Fersen während des gesamten Bewegungsablaufs fest in die Fußschlaufen.

Verstärken Sie die Intensität, indem Sie während der Übung das Becken anheben.

Crunch (Abb. M)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ausgangsposition:

- Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußschlaufen.

Hinweis: Für eine bequemere Fußhaltung schieben Sie die Kunststoffgriffe nach oben.

2. Nehmen Sie die Brettposition auf den Händen ein.

Endposition:

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

4. Ziehen Sie die Knie zur Brust.

5. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Die meisten Brettübungen auf dem Boden sind leichter, wenn Sie sich mit Ihren Unterarmen abstützen. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Ihren Händen ab, erhöht das den Schwierigkeitsgrad.

Hüftheben (Abb. N)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ausgangsposition:

1. Liegen Sie in Rückenlage mit den Fersen in den Fußschlaufen.

2. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handflächen flach auf dem Boden.

Endposition:

3. Spannen Sie den Rumpf an.

4. Heben Sie das Becken vom Boden an, indem Sie die Fersen in die Fußschlaufen drücken.

5. Senken Sie das Becken wieder auf halbe Höhe ab.

6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Die meisten Bodenübungen werden umso schwieriger, je weiter weg Sie sich vom Befestigungspunkt befinden (und umgekehrt).

Seitliches Brett (Abb. O)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ausgangsposition:

1. Legen Sie sich auf die linke Hüfte und den unteren linken Arm gestützt, mit den Zehen in den Fußschlaufen unter dem Befestigungspunkt.

2. Beine sind versetzt, das obere ist vorn.

Endposition:

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

4. Heben Sie das Becken in eine Brettposition und halten Sie sie 10 Sekunden.

5. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie die Übung nach 10 Wiederholungen auf der anderen Seite.

Wichtig: Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie den freien Arm an der Hüfte abstützen oder ihn nach oben strecken.

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.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.

3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.

4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.

2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.

3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 378961_2101 you can look at the full instructions for use and download them.

WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Package contents/parts list (Fig. A)

- 1 x suspension trainer (1)
- 2 x adjusting clasp (1 a)
- 2 x handle (1 b)
- 2 x foot strap (1 c)
- 1 x adjusting strap (2)
- 1 x door anchor (3)
- 1 x storage bag (4)
- 1 x door sign (5)
- 1 x quick guide

Technical data



Maximum load: 125kg



Date of manufacture (month/year):
07/2021

Intended use

This product was developed as an exercise tool to provide you with a full-body workout. The suspension trainer is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is designed for both indoor and outdoor use and may only be fastened onto doors with the door anchor provided, as well as on poles, beams, hooks, etc.

Safety information

Risk of injury!

- Consult with your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum body weight of 125kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product should always only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the training area (Fig. P).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but avoid draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Risk of strangulation!
- Do not use the product for other purposes (e.g., as a tension cable, towing rope, or similar).

- **Warning! Fasten the suspension trainer to doors only!**
- **Warning! Risk of injury! Only fasten the suspension trainer to doors that open outward (away from you)! Never mount the suspension trainer on doors that open inward (towards you). The door could open, which can result in serious injuries!**
- **Warning! Risk of injury! Always lock the door onto which you are fastening the suspension trainer!**
- **Warning! Always use the door sign provided when you are exercising! Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easy to read.**

Extra caution – risk of injury to children!

- Keep children away from the packaging materials. There is a risk of suffocation!
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the suspension trainer can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. 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.
- Never fasten the product to areas with sharp edges, e.g. door hinges. Nylon tears when it scrapes against sharp edges.
- Do not saw! Sawing motions cause premature wear and tear.

- Check the product regularly for damage or deterioration. If the product is damaged, you must not use it any longer.

Beware of material damage


- Never let the suspension trainer fall or spring back against the door. Otherwise this may damage the door.

Assembly instructions

- Choose an exercise area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).
- Fasten the suspension trainer (1) at a height between 1.80 and 2.30m.
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Fasten either the door anchor (3) or the adjusting strap (2) to the suspension trainer with the respective carabiner (Fig. B).
- Only fasten the suspension trainer to doors that open outward (away from you) (Fig. C).
- Place the anchor over the door, in the middle (Fig. C).
- Lock the door.
-  **Warning! Risk of injury! Always lock the door!**
- **Always use the door sign provided!**
- Make sure that the door onto which you fasten the anchor of the suspension trainer is stable and sturdy and can bear your body weight, and that the anchor is firmly positioned. Pull hard on the straps a few times to make sure (Fig. D).

Assembly/using the adjusting strap (Fig. G)



The suspension trainer can be fastened to poles, beams, hooks or extension straps with the adjusting strap and its carabiner. There are two ways to fasten the adjusting strap.

-  **Warning!** Always inspect the bearing load of the assembly points to ensure that enough safety reserves are available. Failure to do so may result in serious injuries.

Shortening and extending the suspension trainer

Note! Before adjusting, always make sure that the straps are not twisted!

Shortening:

- Hold on tightly to one of the suspension trainer belt straps to shorten it.
- Use the thumb on one hand to press the adjusting clasp on the belt strap down, and take the black adjusting strap in the other hand.
- Press the clasp down and pull the strap up. Repeat the process with the other strap (Fig. E).
- However, if the straps are too long for some exercises, you can shift the anchor point. To do this, open the carabiner on the door anchor and remove the carabiner from the suspension trainer.
- Position the carabiner of the door anchor in one of the bottom straps of the suspension trainer.
-  Warning! Only position the carabiner of the door anchor in the anchor straps that are marked with colour on both sides!
-  Warning! Risk of injury! Never simply wrap the straps around the door anchor to shorten them. The strap can loosen!

Extending:

- To extend, press both adjusting clasps at the same time and pull the straps downward away from the fastening point (Fig. F).

Recommended length of the suspension trainer

Set the length of the suspension trainer for each exercise as described below:

Suspension trainer length: short

Shorten the suspension trainer as much as possible.

Suspension trainer length: medium length

Set the suspension trainer to medium length by fixing the door anchor at the coloured double markings sewn into the middle of the strap.

Suspension trainer length: knee height

Set the suspension trainer so that the handles reach up to just below your knees.

Suspension trainer length: long

Pull on the suspension trainer straps completely so that the handles are hanging approx. 7cm above the floor. If the length is not sufficient, you can set the adjusting strap between the door anchor and the suspension trainer.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Warning! You must be wearing non-slip gym shoes!

Knee bend (Fig. H)

Suspension trainer length: medium length

Starting position:

1. Stand up straight, with your face directed toward the anchor point. Your feet are shoulder-width apart, elbows bent at your sides.
2. Exert light tension on the suspension trainer by leaning back somewhat.

End position:

3. Tense your abdominal and buttock muscles.
4. Get into the squat position. Your knees should be parallel to your toes. Keep your heels firmly on the floor.
5. Extend your buttocks slightly backward and keep your upper body upright.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 15 times.

Important: increase the intensity of the exercise by increasing the speed or performing the exercise on one leg.

Rowing (Fig. I)

Suspension trainer length: short

Starting position:

1. Stand up straight, with your face directed toward the anchor point. Position your feet shoulder-width apart.
2. Hold both handles with your arms outstretched.
3. Lean back and walk forward until you have reached an appropriate angle of resistance.

End position:

4. Pull your upper body forward, tensing your back muscles at the same time.
5. Your elbows should form a 90° angle to your body.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 times.

Important: while pulling your upper body forward, press your shoulder blades together. Most exercises are more difficult when standing, when your base is smaller.

The exercise is easiest with your legs wide apart. It is more difficult if your feet are together, and it is most difficult on one leg.

Hip reducing (Fig. J)

Suspension trainer length: long

Starting position:

1. Stand sideways relative to the fastening point and hold the handles over your head.
2. Take one step forward with your inward-facing leg, with your feet forming a line.
3. Lean away from the fastening point and maintain tension on the straps.

End position:

4. Tense your arm and abdominal muscles.
5. Lean your hip outward, away from the fastening point.
6. Move in a comfortable, slow and controlled motion.
7. Return to the starting position by tensing your abdominal muscles.
8. Repeat the exercise with your other leg.
9. Perform this exercise 10 times per leg.

Important: maintain body tension during the entire exercise. Keep your elbows wide and in line with your hips.

Rolling up (Fig. K)

Suspension trainer length: long

Starting position:

1. Stand with your face directed away from the fastening point, with your feet shoulder-width apart.
2. Take a few steps forward until you have reached an appropriate angle of resistance.
3. Stretch your arms out forward and lean into the straps.

End position:

4. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
5. Slowly lift up your arms. Make sure that you maintain your posture while making this forward motion.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 15 times.

Important: most exercises are easier while standing when you place one foot slightly in front of the other and shift some of your body weight onto this foot. A staggered foot position is also more stable.

Leg bend (Fig. L)

Suspension trainer length: knee height

Starting position:

1. Lie face up and place your heels in the foot straps.

Note: push the plastic handles upward for a more comfortable footing.

2. Your arms are lying close to your body.

End position:

3. Tense your abdominal muscles.
4. Pull your heels towards your pelvis.
5. Slowly return to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 times.

Important: firmly press your heels into the foot straps throughout the entire sequence of movements.

Increase the intensity by raising your pelvis during the exercise.

Crunch (Fig. M)

Suspension trainer length: knee height

Starting position:

1. Place your feet into the foot straps with your toes pointing down.

Note: push the plastic handles upward for a more comfortable footing.

2. Get into the plank position on your hands.

End position:

3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Pull your knee towards your chest.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise 15 times.

Important: maintain bodily tension and good posture. Most plank exercises on the floor are easier if you support yourself with your forearms. The difficulty increases if you support yourself on your hands with your arms straight.

Hip raise (Fig. N)

Suspension trainer length: knee height

Starting position:

1. Lie on your back with your heels in the foot straps.
2. Your arms are lying close to your body, your palms flat on the floor.

End position:

3. Tense your buttocks.
4. Raise your pelvis off the floor by pressing your heels into the foot straps.
5. Lower your pelvis back halfway.
6. Repeat the exercise 15 times.

Important: maintain bodily tension and good posture.

Most exercises become more difficult the further away you are from the fastening point (and easier the closer you are).

Side plank (Fig. O)

Suspension trainer length: knee height

Starting position:

1. Lie on your left hip and left forearm, with your toes in the foot straps under the anchor point.
2. Your legs are crossed, with your top leg in front.

End position:

3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Keep your pelvis in a plank position and hold this pose for 10 seconds.
5. Return to the starting position.
6. Perform the exercise on the other side after 10 repetitions.

Important: increase the intensity by supporting your free arm on your hip or stretching it upward.

Stretching

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

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

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. Wipe clean with a dry cloth only.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 378961_2101.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison/ désignation des pièces (fig. A)

- 1 sangle de suspension (1)
- 2 boucles de réglage (1a)
- 2 poignées (1b)
- 2 sangles de pied (1c)
- 1 sangle d'ajustement (2)
- 1 armature de porte (3)
- 1 sac de rangement (4)
- 1 panneau (5)
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 125 kg



Date de fabrication (mois/année) :
07/2021

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'élastique d'entraînement est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

L'article a été conçu aussi bien pour une utilisation à l'intérieur qu'à l'extérieur et ne peut être fixé aux portes, aux mâts, aux branches d'arbre, crochets et autres, qu'avec l'armature de porte fournie.

Consignes de sécurité

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.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 125 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- 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. En cas de troubles, de sensation de faiblesse ou de fatigue, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- 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.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'env. 0,6 m de tous les côtés (fig. P).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc. et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- 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.
- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'article à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- **Attention ! Ne fixez l'élastique d'entraînement qu'aux portes !**
- **Avertissement ! Risque de blessure ! Ne fixez l'élastique d'entraînement qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) ! Ne montez jamais l'élastique d'entraînement sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, entraînant ainsi des blessures graves !**
- **Avertissement ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'élastique d'entraînement !**
- **Attention ! Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez ! Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.**

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Dangers de suffocation !
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Afin d'exclure tout risque de blessure, les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.


- La sécurité de l'élastique d'entraînement ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure.
- 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 pas l'article à des endroits présentant des bords saillants, par exemple des charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'on le gratte sur les bords saillants.
- Ne le sciez pas ! Les mouvements de sciage entraînent une usure prématurée.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

Attention aux dommages matériels

- Ne laissez jamais tomber l'élastique d'entraînement ou ne le cognez jamais contre la porte. Le non-respect de cette consigne risque d'endommager la porte.


Consignes de montage/ montage

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
- Fixez l'élastique d'entraînement (1) à une hauteur comprise entre 1,80 m et 2,30 m.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Fixez l'armature de porte (3) ou la sangle d'ajustement (2) à l'aide du mousqueton correspondant à l'élastique d'entraînement (fig. B).
- Montez l'élastique d'entraînement uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) (fig. C).
- Positionnez l'armature au centre de la porte (fig. C).
- Verrouillez la porte.

-  **Attention ! Risque de blessure ! Fermez toujours la porte !**
- **Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article !**
- Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'armature de l'élastique d'entraînement est stable et solide, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'armature est correctement fixée. Pour vérifier, resserrez l'article plusieurs fois aux bandes (fig. D).

Montage/utilisation de la sangle d'ajustement (fig. G)

La sangle d'ajustement et son mousqueton permettent de monter l'élastique d'entraînement aux mâts, branches d'arbre, crochets ou sangles d'extension. Vous avez deux options pour fixer la sangle d'ajustement.



 **Avertissement !** Vérifiez toujours la charge des points de montage pour vous assurer que les réserves de sécurité existantes sont suffisantes. En cas de non-respect, il existe un risque de blessures graves.

Raccourcir et rallonger les élastiques d'entraînement

Remarque ! Assurez-vous toujours avant l'ajustement que les bandes ne sont pas tordues !

Raccourcir :

- Pour les raccourcir, maintenez fermement une sangle de l'élastique d'entraînement.
- Appuyez avec le pouce d'une main sur la boucle de réglage à la sangle et tenez la sangle d'ajustement de l'autre main.
- Appuyez sur la boucle et tirez la bande vers le haut. Répétez l'opération avec l'autre bande (fig. E).
- Cependant, si les bandes sont trop longues pour quelques exercices, vous pouvez déplacer le point de fixation. Pour ce faire, ouvrez le mousqueton sur l'armature de porte et retirez-le de l'élastique d'entraînement.
- Positionnez le mousqueton de l'armature de porte sur l'une des sangles inférieures de l'élastique d'entraînement.

-  **Attention !** Positionnez le mousqueton de l'armature de porte exclusivement sur les boucles d'ancrage marquées de part et d'autre par une couleur !
-  **Attention ! Risque de blessure !** N'enroulez jamais les sangles autour de l'armature de porte pour les raccourcir. La bande peut se détacher !

Rallonger :

- Pour les rallonger, appuyez simultanément sur les deux boucles de réglage et tirez les bandes vers le bas à partir du point de fixation (fig. F).

Longueur recommandée de l'élastique d'entraînement

Réglez la longueur de l'élastique d'entraînement pour chaque exercice comme décrit ci-dessous :

Longueur de l'élastique d'entraînement : court
Raccourcissez l'élastique d'entraînement autant que possible.

Longueur de l'élastique d'entraînement : longueur moyenne

Réglez l'élastique d'entraînement à la longueur moyenne en fixant l'armature de porte aux doubles marquages de couleur, cousus au centre de la bande.

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur de genou

Réglez l'élastique d'entraînement de telle sorte que les poignées en hauteur se trouvent légèrement au-dessous de votre genou.

Longueur de l'élastique d'entraînement : long
Retirez entièrement les bandes de l'élastique d'entraînement de sorte que les poignées soient à env. 7 cm au-dessus du sol. Si la longueur est insuffisante, vous pouvez fixer la sangle d'ajustement entre l'armature de porte et l'élastique d'entraînement.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- 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 ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez vos 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 vos 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 !

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Attention ! Portez des chaussures de sport antidérapantes !

Squat (fig. H)

Longueur de l'élastique d'entraînement : longueur moyenne

Position de départ :

1. Tenez-vous droit en position debout, le visage tourné en direction du point de fixation. Les pieds écartés à la largeur des épaules, les coudes sont fléchis vers le côté.
2. Exercez une légère tension sur l'élastique d'entraînement en vous détendant légèrement.

Position finale :

3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
4. Mettez-vous en position légèrement assise. Vos genoux doivent être parallèles à vos orteils. Gardez les talons à plat au sol.
5. Basculez le fessier légèrement vers l'arrière et gardez le haut du corps droit.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : amplifiez l'intensité de l'exercice en augmentant la vitesse ou en réalisant l'exercice sur une jambe.

Ramer (fig. I)

Longueur de l'élastique d'entraînement : court

Position de départ :

1. Tenez-vous droit en position debout, le visage tourné en direction du point de fixation. Placez vos pieds à largeur d'épaule.
2. Tenez les deux poignées avec les bras tendus.
3. Poussez les fesses vers l'arrière et avancez jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.

Position finale :

4. Amenez le buste vers l'avant et étirez les muscles dorsaux.
5. Les coudes doivent former un angle de 90° avec le corps.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : tout en vous penchant vers l'avant, resserrez les omoplates. La plupart des exercices sont plus difficiles debout lorsque votre base est plus petite.

L'exercice est plus facile avec les jambes écartées. En rapprochant les pieds, l'exercice est plus difficile et sur une jambe, le plus difficile.

Hanches basses (fig. J)

Longueur de l'élastique d'entraînement : long

Position de départ :

1. Placez-vous latéralement au point de fixation et maintenez les poignées au-dessus de la tête.
2. Faites un pas en avant avec votre jambe intérieure, les pieds doivent être alignés.
3. Reculez du point de fixation et maintenez une tension sur les bandes.

Position finale :

4. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
5. Reculez du point de fixation, les hanches vers l'extérieur.
6. Déplacez-vous d'un mouvement confortable, lent et contrôlé.
7. Revenez à la position de départ en contractant vos abdominaux.
8. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
9. Effectuez l'exercice 10 fois sur chaque jambe.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'intégralité de l'exercice. Rapprochez les coudes dans l'alignement de vos hanches.

Enrouler (fig. K)

Longueur de l'élastique d'entraînement : long

Position de départ :

1. Éloignez le visage du point de fixation, les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Avancez de quelques pas jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
3. Étirez les bras vers l'avant et penchez-vous vers les bandes.

Position finale :

4. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
5. Levez lentement les bras vers le haut. Lors de ce mouvement vers l'avant, veillez à ne pas relâcher votre posture.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : la plupart des exercices sont plus faciles debout, lorsque vous avancez un pied et placez le poids du corps sur ce pied. Décaler le pied pour avoir également une position plus stable.

Plier les jambes (fig. L)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Position de départ :

1. Allongez-vous sur le dos et placez les talons dans les boucles du pied.

Remarque : pour une position de pied plus confortable, glissez les poignées en plastique vers le haut.

2. Les bras reposent le long du corps.

Position finale :

3. Contractez les muscles abdominaux.
4. Tirez les talons vers le bassin.
5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : poussez les talons pendant la séquence de mouvements, dans les boucles de pied.

Augmentez l'intensité en soulevant le bassin pendant l'exercice.

Crunch (fig. M)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Position de départ :

1. Placez les pieds avec les orteils vers le bas dans les boucles de pied.

Remarque : pour une position de pied plus confortable, glissez les poignées en plastique vers le haut.

2. Maintenez la position sur les mains.

Position finale :

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Amenez le genou vers la poitrine.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles. La plupart des exercices de planche au sol sont plus faciles lorsque vous vous appuyez sur vos avant-bras. Prenez appui sur vos mains bras tendus pour augmenter le niveau de difficulté.

Lever le bassin (fig. N)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Position de départ :

1. Mettez-vous sur le dos, les talons dans les boucles de pied.
2. Les bras reposent le long du corps, les paumes de main à plat au sol.

Position finale :

3. Contractez le torse.
4. Soulevez le bassin du sol en poussant les talons dans les boucles de pied.
5. Abaissez à nouveau le bassin à mi-hauteur.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles.

La plupart des exercices au sol sont d'autant plus difficiles que vous vous éloignez du point de fixation (et inversement).

Mouvement latéral (fig. O)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Position de départ :

1. Allongez-vous sur la hanche gauche en appui sur le bras gauche inférieur, les talons dans les boucles de pied sous le point de fixation.
2. Les jambes sont décalées, la jambe du dessus en avant.

Position finale :

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Levez le bassin et tenez 10 secondes.

5. Revenez à la position de départ.

6. Répétez l'exercice sur l'autre côté après 10 répétitions.

Important : augmentez l'intensité en ramenant le bras libre sur la hanche ou en le tendant vers le haut.

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. Mettez-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. Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec.

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 378961_2101 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

Leveringsomvang/ Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 x slingtrainer (1)
- 2 x verstelbare gesp (1a)
- 2 x handgreep (1b)
- 2 x voetlus (1c)
- 1 x aanpassingslus (2)
- 1 x deuranker (3)
- 1 x opbergzak (4)
- 1 x waarschuwingsbord voor de deur (5)
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens



Maximale belasting: 125 kg



Productiedatum (maand/jaar):
07/2021

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. De slingtrainer is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Het artikel is zowel ontworpen voor gebruik binnenshuis als voor gebruik buitenshuis en mag uitsluitend met het meegeleverde deuranker aan deuren of stangen, takken, haken e.d. worden bevestigd.

Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- 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.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 125 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- 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.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. P).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- 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.
- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik het artikel niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- **Waarschuwing! Bevestig de slingtrainer uitsluitend aan deuren!**
- **Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Bevestig de slingtrainer uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan! Monteer de slingtrainer nooit aan deuren die naar binnen (naar u toe) opengaan. De deur kan openschieten wat tot ernstig letsel kan leiden!**
- **Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur waar u de slingtrainer aan bevestigt, altijd af!**
- **Waarschuwing! Gebruik tijdens de training altijd het meegeleverde waarschuwingsbord voor de deur! Zorg ervoor dat het zich goed leesbaar aan de andere kant van de deur bevindt.**

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

Gevaaren als gevolg van slijtage


- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.

- De veiligheid van de slingtrainer kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- 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 het artikel niet aan plaatsen met scherpe randen, bijv. deurscharnieren. Nylon scheurt als het langs scherpe randen schuurt.
- Zaag niet met het artikel! Zaagbewegingen leiden tot een snellere slijtage.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Wanneer het artikel beschadigd is, mag u het niet meer gebruiken.

Pas op voor materiële schade


- Laat de slingtrainer nooit zomaar vallen of tegen de deur terugschieten. Anders kan de deur beschadigd raken.

Opbouw instructies/montage

- Kies een trainingsoppervlak van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Bevestig de slingtrainer (1) op een hoogte tussen 1,80 en 2,30 m.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Bevestig het deuranker (3) of de aanpassingslus (2) met behulp van de karabijnhaak aan de slingtrainer (afb. B).
- Monteer de slingtrainer uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan (afb. C).
- Leg het anker in het midden over de deur (afb. C).
- Sluit de deur goed af.
-  **Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur altijd af!**
- **Gebruik altijd het meegeleverde waarschuwingsbord voor de deur!**
- Verzeker u ervan dat de deur waar u het anker van de slingtrainer aan bevestigt, stabiel en robuust is en uw lichaamsgewicht draagt en zorg ervoor dat het anker goed vastzit. Om dit te controleren, trekt u enkele keren stevig aan de banden (afb. D).

Montage/gebruik van de aanpassingslus (afb. G)



Met de aanpassingslus en de karabijnhaak ervan kan de slingtrainer aan stangen, takken of verlengslussen worden gemonteerd. U kunt de aanpassingslus op twee manieren bevestigen.

 **Waarschuwing!** Controleer altijd het draagvermogen van de montagepunten en verzeker u ervan dat de veiligheid voldoende is gewaarborgd. Als u hier niet op let bestaat er gevaar voor ernstig lichamenlijk letsel.

Slingtrainer verkorten of verlengen

Aanwijzing! Verzeker u ervan dat de banden niet zijn verdraaid voordat u ze aanpast!

Verkorten:

- Om te verkorten houdt u een band van de slingtrainer vast.
- Druk met de duim van de ene hand de verstelbare gesp aan de band naar beneden en neem de zwarte aanpassingslus in de andere hand.
- Druk de gesp naar beneden en trek de band omhoog. Herhaal deze werkwijze voor de andere band (afb. E).
- Als de banden voor enkele oefeningen toch te lang zijn, kunt u het ankerpunt verplaatsen. Open hiertoe de karabijnhaak van het deuranker en haal de karabijnhaak van de slingtrainer.
- Plaats de karabijnhaak van het deuranker in een van de onderste lussen van de slingtrainer.
-  **Waarschuwing!** Plaats de karabijnhaak van het deuranker uitsluitend in de ankerlussen die aan beide kanten door gekleurde markeringen zijn gekenmerkt!
-  **Waarschuwing!** Kans op lichamenlijk letsel! Wikkel de lussen nooit eenvoudigweg om het deuranker om te verkorten. De band kan losraken!

Verlengen:

- Om te verlengen drukt u gelijktijdig op beide verstelbare gespen en trekt u de banden naar beneden, van het bevestigingspunt af (afb. F).

Aanbevolen lengte van de slingtrainer

Stel voor elke oefening de lengte van de slingtrainer zoals hieronder beschreven in:

Lengte slingtrainer: kort

Maak de slingtrainer zo kort mogelijk.

Lengte slingtrainer: gemiddelde lengte

Stel de slingtrainer in op de gemiddelde lengte door het deuranker bij de gekleurde dubbele markeringen vast te maken die in het midden van de band zijn ingenaaid.

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Stel de slingtrainer zodanig in dat de handgrepen zich iets onder uw knieën bevinden.

Lengte slingtrainer: lang

Trek de banden van de slingtrainer volledig uit zodat de handgrepen ca. 7 cm boven de grond hangen. Als deze lengte niet toereikend is kunt u de aanpassingslus tussen het deuranker en de slingtrainer plaatsen.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding.
- 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 uit en niet schokkerig of snel.
- 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.

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

Armen en schouders

1. Sla uw 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 uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Waarschuwing! Draag altijd sportschoenen met antislipzool!

Kniebuigingen (afb. H)

Lengte slingtrainer: gemiddelde lengte

Uitgangspositie:

1. Ga rechtop staan. Uw gezicht wijst richting het bevestigingspunt. U staat met uw voeten op schouderbreedte, terwijl uw ellebogen gebogen zijn.
2. Oefen lichte spanning uit op de slingtrainer door iets achterover te leunen.

Eindpositie:

3. Span uw buik- en bilspieren aan.
4. Ga gehurkt zitten. Uw knieën moet evenwijdig met uw tenen zijn. Houd uw hielen stevig op de grond.
5. Strek uw billen licht naar achteren en houd uw bovenlichaam recht.
6. Keer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: verhoog de intensiteit van de oefening door de snelheid te verhogen of de oefening op een been uit te voeren.

Roeien (afb. I)

Lengte slingtrainer: kort

Uitgangspositie:

1. Ga rechtop staan. Uw gezicht wijst richting het bevestigingspunt. Plaats uw voeten op schouderbreedte.
2. Houd beide handgrepen met gestrekte armen vast.
3. Leun achterover en ga naar voren tot u zich in een geschikte weerstandspositie bevindt.

Eindpositie:

4. Trek uw bovenlichaam naar voren en span hierbij uw rugspieren aan.
5. Uw ellebogen moeten in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam staan.
6. Ga terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 keer.

Belangrijk: duw uw schouderbladen naar elkaar toe, terwijl u zich naar voren trekt. De meeste staande oefeningen worden moeilijker als uw basis kleiner wordt.

Met gespreide benen is de oefening het gemakkelijkst. Als de voeten dicht bij elkaar staan, wordt de oefening moeilijker en op een been is deze het moeilijkst.

Heup laten zakken (afb. J)

Lengte slingtrainer: lang

Uitgangspositie:

1. Ga opzij ten opzichte van het bevestigingspunt staan en houd de handgrepen boven uw hoofd.
2. Zet met uw binnenste been een stap naar voren, de voeten moeten in een lijn staan.
3. Leun van het bevestigingspunt af en houd spanning op de banden.

Eindpositie:

4. Span uw arm- en buikspieren aan.
5. Leun de heup naar buiten, van het bevestigingspunt af.
6. Doe dit met een aangename, langzame en gecontroleerde beweging.
7. Keer terug naar de uitgangspositie door uw buikspieren aan te spannen.
8. Herhaal de oefening met het andere been.
9. Voer de oefening per been 10 keer uit.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaams-
spanning tijdens de hele oefening
vasthoudt. Houd de ellebogen wijd en
in een lijn met uw heup.**

Oprollen (afb. K)

Lengte slingtrainer: lang

Uitgangspositie:

1. Ga met uw gezicht van het bevestigingspunt af en uw voeten op schouderbreedte uit elkaar staan.
2. Zet enkele stappen naar voren tot u zich in een geschikte weerstandspositie bevindt.
3. Strek uw armen naar voren en leun aan de banden.

Eindpositie:

4. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
5. Til uw armen langzaam omhoog. Let erop dat u bij deze voorwaartse beweging uw lichaamshouding niet verwaarloost.
6. Ga terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: de meeste staande oefeningen worden gemakkelijker als u een voet iets naar voren zet en een deel van uw lichaamsgewicht op deze voet steunt. Ook een gedraaide positie van de voeten is stabiel.

Beenbuigingen (afb. L)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Uitgangspositie:

1. Ga met uw gezicht naar boven liggen en plaats uw hielen in de voetlussen.

Aanwijzing: voor een comfortabelere positie van de voeten schuift u de kunststof handgrepen naar boven.

2. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam.

Eindpositie:

3. Span uw buikspieren aan.
4. Breng uw hielen naar het bekken.
5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 keer.

Belangrijk: druk uw hielen tijdens de gehele beweging stevig in de voetlussen.

Verhoog de intensiteit door tijdens de oefening het bekken op te tillen.

Crunch (afb. M)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Uitgangspositie:

1. Plaats uw voeten met de tenen naar beneden in de voetlussen.

Aanwijzing: voor een comfortabelere positie van de voeten schuift u de kunststof handgrepen naar boven.

2. Neem een plankhouding op de handen aan.

Eindpositie:

3. Span uw bil- en buikspieren aan.
4. Breng uw knieën naar uw borst.
5. Keer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 15 keer.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaams-
spanning vasthoudt en een goede
lichaamshouding aanhoudt. De meeste
plankoefeningen op de grond voert u
gemakkelijker uit, als u op uw onderarmen steunt. Als u met gestrekte
armen op uw handen steunt, wordt de
moeilijkheidsgraad verhoogd.**

Heup optillen (afb. N)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Uitgangspositie:

1. Ga op uw rug liggen met uw hielen in de voetlussen.
2. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam en uw handpalmen plat op de grond.

Eindpositie:

3. Span uw romp aan.
4. Til het bekken van de grond door uw hielen in de voetlussen te drukken.
5. Laat het bekken weer tot op halve hoogte zakken.
6. Herhaal de oefening 15 keer.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaams-
spanning vasthoudt en een goede
lichaamshouding aanhoudt.**

**Hoe verder u zich van het bevestigings-
punt bevindt, hoe moeilijker de meeste
oefeningen op de grond worden (en
omgekeerd).**

Zijwaartse plank (afb. O)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Uitgangspositie:

1. Ga op uw linkerheup liggen en steun op uw linkeronderarm. De tenen bevinden zich onder het bevestigingspunt in de voetlussen.
2. De benen zijn gedraaid, het bovenste been bevindt zich voor.

Eindpositie:

3. Span uw bil- en buikspieren aan.
4. Til het bekken op, neem een plankhouding aan en houd deze 10 seconden vast.
5. Ga terug naar de uitgangspositie.
6. Na 10 keer de oefening te hebben herhaald, voert u dezelfde oefening op uw andere zij uit.

Belangrijk: verhoog de intensiteit door met de vrije arm op de heup te steunen of deze naar boven te strekken.

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 uw 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. Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkownika. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 378961_2101 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkownika.

OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkownika i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkownika i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy / oznaczenie części (rys. A)

- 1 x przyrząd do ćwiczeń z pętlami (1)
- 2 x klamra regulacyjna (1a)
- 2 x uchwyt (1b)
- 2 x pętla na stopy (1c)
- 1 x pętla regulacyjna (2)
- 1 x zaczep do drzwi (3)
- 1 x torebka do przechowywania (4)
- 1 x sztyl ze wskazówką na drzwi (5)
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 125 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
07/2021

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Taśmy treningowe są przeznaczone do użytku prywatnego i nie nadają się do celów medycznych i komercyjnych.

Produkt został opracowany do użytkowania zarówno wewnątrz pomieszczeń jak i na zewnątrz i może być montowany na drzwiach wyłącznie za pomocą zawartego w zakresie dostawy zaczepu do drzwi oraz na drążkach, gałęziach, hakach itp.



Wskazówki

bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo 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.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 125 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- 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.
- Instrukcję użytkownika wraz z propozycjami ćwiczeń należy mieć zawsze pod ręką.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przy użyciu tego produktu jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu (rys. P).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- 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.
- Nigdy nie wolno zawiązać produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Nie wolno używać produktu do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).
- **Ostrzeżenie! Taśmy treningowe można przymocowywać wyłącznie do drzwi!**
- **Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Taśmy treningowe można przymocowywać wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w stronę odchodzącą od ciała)! Nigdy nie wolno przymocowywać taśm treningowych do drzwi otwierających się do wewnątrz (w stronę ciała). Drzwi mogłyby się otworzyć, co mogłoby doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała!**
- **Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Należy zawsze zamykać drzwi, do których przymocowywane są taśmy treningowe!**
- **Ostrzeżenie! Podczas treningu należy zawsze korzystać z zawartego w zakresie dostawy szyldu ze wskazówką na drzwi! Należy uważać, aby szyld był umieszczony po drugiej stronie drzwi i był dobrze czytelny.**

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Zabezpieczać elementy opakowania przed dostępem dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.


Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo taśm treningowych można zagwarantować tylko wtedy, gdy są one regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- 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 wolno przymocowywać produktu w miejscach z ostrymi krawędziami, np. na zawiasach drzwi. Materiał nylonowy może się zerwać, kiedy jest ocierany o ostre krawędzie.
- Nie wykonywać ruchu „piłowania”! Ruch „piłowania” prowadzi do przedwczesnego zużycia materiału.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

Ostrożnie: możliwość powstania szkód materialnych


- Nigdy nie wolno upuszczać taśm treningowych na podłozie lub obijać ich o drzwi. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia drzwi.

Wskazówki dotyczące montażu / montaż

- Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).
- Zamocować taśmy treningowe (1) na wysokości od 1,80 do 2,30 m.
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłozu.
- Przycocować zaczep do drzwi (3) lub pętlę regulacyjną (2) do taśm treningowych za pomocą odpowiedniego karabińczyka (rys. B).
- Przycocowywać taśmy treningowe wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w stronę odchodzącą od ciała) (rys. C).
- Umieścić zaczep centralnie nad drzwiami (rys. C).
- Całkowicie zamknąć drzwi.
-  **Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Należy zawsze całkowicie zamknąć drzwi!**
- **Należy zawsze korzystać z zawartej w zakresie dostawy szyldu ze wskazówką na drzwi!**
- Należy upewnić się, że drzwi, do których mocowany jest zaczep do drzwi, są stabilne i wytrzymałe, zdolne do wytrzymania ciężaru ciała użytkownika, a zaczep jest dobrze zamocowany. W celu sprawdzenia tego należy kilka razy mocno pociągnąć za taśmy (rys. D).

Montaż / użytkowanie pętli regulacyjnej (rys. G)



Dzięki pętli regulacyjnej i karabińczykowi taśmy treningowe można zamontować na drążkach, gałęziach, hakach lub pętlach przedłużających. Istnieją dwa sposoby mocowania taśm treningowych.

 **Ostrzeżenie!** Zawsze sprawdzać nośność punktów mocowania w celu zapewnienia, że istnieją wystarczające rezerwy bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie tego punktu może spowodować poważne obrażenia ciała.

Skracanie i wydłużanie taśm treningowych

Wskazówka! Przed regulacją należy zawsze upewnić się, że taśmy nie są skrócone!

Skracanie:

- W celu skrócenia należy mocno przytrzymać pas taśm treningowych.
- Kciukiem jednej ręki wcisnąć klamrę regulacyjną na pasie w dół, zaś drugą ręką wziąć czarną pętlę regulacyjną.
- Nacisnąć klamrę w dół i podciągnąć taśmę do góry. Powtórzyć ten proces z drugą taśmą (rys. E).
- Jeżeli taśmy są zbyt długie do niektórych ćwiczeń, można przesunąć punkt kotwiczenia. W tym celu należy otworzyć karabińczyk na zaczepie do drzwi i zdjąć karabińczyk z taśm treningowych.
- Umieścić karabińczyk zaczepu do drzwi w jednej z dolnych pętli taśm treningowych.
-  **Ostrzeżenie!** Karabińczyk zaczepu do drzwi należy umieszczać wyłącznie w pętlach mocujących, które mają z obu stron kolorowe oznaczenia!
-  **Ostrzeżenie!** Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Nigdy nie owijać pętli wokół zaczepu do drzwi w celu jej skrócenia. Taśma może się poluzować!

Wydłużanie:

- Aby wydłużyć, nacisnąć jednocześnie obie klamry regulacyjne i pociągnąć taśmy w dół, z dala od punktu mocowania (rys. F).

Zalecana długość taśm treningowych

Ustawić długość taśm treningowych dla każdego ćwiczenia zgodnie z poniższym opisem:

Długie taśmy treningowe: krótkie
Maksymalnie skrócić taśmy treningowe.

Długie taśmy treningowe: średnia długość
Wyregulować taśmy treningowe do średniej długości, mocując zaczep do drzwi do kolorowych, podwójnych oznaczeń wszytych na środku taśmy.

Długie taśmy treningowe: wysokość kolan
Wyregulować taśmy treningowe w taki sposób, aby uchwyty znajdowały się tuż pod kolanami.

Długie taśmy treningowe: długie
Całkowicie rozciągnąć taśmy treningowe w taki sposób, aby uchwyty wisiały ok. 7 cm nad podłożem. Jeżeli długość jest niewystarczająca, pętlę regulacyjną można umieścić między zaczepem do drzwi a taśmami treningowymi.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej znajduje się opis niektórych z wielu ćwiczeń.

Ostrzeżenie! Należy koniecznie nosić obuwie sportowe z podeszwami antypoślizgowymi!

Przysiady (rys. H)

Długie taśmy treningowe: średnia długość

Pozycja wyjściowa:

1. Stanąć prosto z twarzą skierowaną w stronę punktu mocowania. Stopy rozstawione na szerokość barków, łokcie ugięte w bok.
2. Napiąć taśmy treningowe, lekko odchylając się do tyłu.

Pozycja końcowa:

3. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków.
4. Przejść do przysiadu. Kolana powinny znajdować się równolegle do palców u nóg. Trzymać pięty mocno na podłożu.

5. Lekko rozciągnąć pośladki do tyłu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.
6. Wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: intensywność ćwiczeń można zwiększyć, zwiększając prędkość lub wykonując ćwiczenie na jednej nodze.

Wiostowanie (rys. I)

Długie taśmy treningowe: krótkie

Pozycja wyjściowa:

1. Stanąć prosto z twarzą skierowaną w stronę punktu mocowania. Rozstawić stopy na szerokość barków.
2. Trzymać oba uchwyty z wyprostowanymi ramionami.
3. Odchylić się do tyłu, a następnie pochylić się do przodu aż do znalezienia się pod odpowiednim kątem oporu.

Pozycja końcowa:

4. Pociągnąć górną część ciała do przodu, napinając mięśnie pleców.
5. Łokcie powinny znajdować się pod kątem 90 stopni do ciała.
6. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy.

Ważne: podciągając się do przodu, ścisnąć łopatki. Większość ćwiczeń staje się trudniejsza po zmniejszeniu podstawy.

Ćwiczenie jest najłatwiejsze do wykonania z rozstawionymi nogami. Ćwiczenie jest trudniejsze do wykonania po złączeniu stóp, zaś najtrudniej jest wykonać je na jednej nodze.

Opuszczanie bioder (rys. J)

Długie taśmy treningowe: długie

Pozycja wyjściowa:

1. Stanąć bokiem do punktu mocowania, trzymając uchwyty nad głową.
2. Zrobić krok do przodu wewnętrzną nogą, stopy powinny znajdować się w jednej linii.
3. Odchylić się od punktu mocowania, utrzymując napięcie taśm.

Pozycja końcowa:

4. Napisać mięśnie rąk i brzucha.
5. Odchylić biodra na zewnątrz, z dala od punktu mocowania.
6. Wykonywać komfortowe, wolne i kontrolowane ruchy.
7. Wrócić do pozycji wyjściowej, napinając mięśnie brzucha.
8. Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.
9. Wykonać ćwiczenie 10 razy na nogę.

Ważne: podczas całego ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Trzymać łokcie szeroko oraz w jednej linii z biodrami.

Unoszenie rąk do góry (rys. K)

Długie taśmy treningowe: długie

Pozycja wyjściowa:

1. Stanąć twarzą z dala od punktu mocowania ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion.
2. Przejść kilka kroków do przodu aż do znalezienia się pod odpowiednim kątem oporu.
3. Wyciągnąć ręce do przodu oraz napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

Pozycja końcowa:

4. Napisać mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
5. Powoli podnieść ręce. Uważać, aby podczas wykonywania tego ruchu do przodu utrzymać odpowiednią postawę ciała.
6. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: większość ćwiczeń wykonywanych na stojąco staje się łatwiejsza po wysunięciu jednej stopy do przodu i podparciu nią części ciężaru ciała. Pozycja z wysuniętą stopą zapewnia również większą stabilność.

Zginanie nóg (rys. L)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Pozycja wyjściowa:

1. Położyć się twarzą do góry i włożyć pięty w pętle na stopy.

Wskazówka: aby uzyskać wygodne podtrzymanie stóp, przesunąć plastikowe uchwyty do góry.
2. Ręce leżą po bokach ciała.

Pozycja końcowa:

3. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Przyciągnąć pięty do miednicy.
5. Powoli przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy.

Ważne: podczas całej sekwencji ruchu mocno wciskać pięty w pętle na stopy. Intensywność można zwiększyć przez uniesienie miednicy w trakcie wykonywania ćwiczenia.

Crunch (rys. M)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Pozycja wyjściowa:

1. Włożyć stopy w pętle na stopy palcami w dół.

Wskazówka: aby uzyskać wygodne podtrzymanie stóp, przesunąć plastikowe uchwyty do góry.

2. Przyjąć pozycję deski, wspierając się na rękach.

Pozycja końcowa:

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.
5. Wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia i prawidłowej pozycji ciała. Zwykle ćwiczenie deski na podłodze jest łatwiejsze, gdy można wesprzeć się na przedramionach. Aby zwiększyć poziom trudności, należy wesprzeć się na wyprostowanych rękach.

Unoszenie bioder (rys. N)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Pozycja wyjściowa:

1. Położyć się na plecach z piętami w pętlach na stopy.
2. Ręce leżą po bokach ciała, dłonie płasko na podłodze.

Pozycja końcowa:

3. Napiąć tułów.
4. Unieść miednicę z podłogi, wciskając pięty w pętle na stopy.
5. Opuścić miednicę do połowy wysokości.
6. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia i prawidłowej pozycji ciała. Ćwiczenia na podłodze są tym trudniejsze, im dalej ćwiczący znajduje się od punktu mocowania (i odwrotnie).

Deska bokiem (rys. O)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Pozycja wyjściowa:

1. Położyć się na lewym biodrze, wspierając się na lewym przedramieniu, z palcami stóp w pętlach na stopy pod punktem mocowania.
2. Nogi są przesunięte, górna noga znajduje się z przodu.

Pozycja końcowa:

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Podnieść miednicę do pozycji deski i wytrzymać przez 10 sekund.
5. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Po 10 powtórzeniach powtórzyć ćwiczenie z drugiej strony.

Ważne: intensywność ćwiczeń można zwiększyć poprzez umieszczenie wolnego ramienia na biodrze lub wyciągnięcie go do góry.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Należy wykonać 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 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. Stańc 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 równolegle 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. Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 378961_2101 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení/seznam dílů (obr. A)

- 1 x posilňovací pásy (1)
 - 2 x nastavovací spona (1a)
 - 2 x madlo (1b)
 - 2 x smyčka na nohu (1c)
- 1 x regulační smyčka (2)
- 1 x kotva na dveře (3)
- 1 x sáček na uložení (4)
- 1 x informační štítek na dveře (5)
- 1 x stručný návod

Technické údaje



Maximální zatížení: 125 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
07/2021

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Závěsný posilovací systém je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je určen pro použití v interiéru a rovněž pro venkovní použití. Výrobek se smí upevňovat na dveře pouze pomocí kotvy na dveře, která je součástí obsahu balení. Výrobek se dále smí upevňovat na tyče, stožáry, háky apod.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 125 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- 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.
- Návod k použití s návrhy cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. P).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- 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.
- Výrobek nikdy neovívejte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!
- Výrobek nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).

- **Upozornění! Závěsný posilovací systém upevňujte výhradně na dveře!**
- **Výstraha! Nebezpečí poranění! Závěsný posilovací systém upevňujte pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás)! Nikdy neupevňujte závěsný posilovací systém na dveře, které se otevírají dovnitř (směrem k vám). Dveře se mohou otevřít, a může tak dojít k těžkému zranění!**
- **Výstraha! Nebezpečí poranění! Dveře, na které upevňujete závěsný posilovací systém, vždy zavřete!**
- **Upozornění! V průběhu cvičení vždy používejte informační štítek na dveře, který je součástí balení! Dávejte pozor, aby byl dobře čitelný a nacházel se na druhé straně dveří.**

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchovávan mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.

Nebezpečí v důsledku opotřebení


- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebený.
- Bezpečnost závěsného posilovacího systému může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.

- Výrobek neupevňujte na místa s ostrými hranami, např. závěsy dveří. Při kontaktu s ostrými hranami se nylon přetrhne.
- Nepřetahujte přes ostré hrany! Pohyby pásu přes ostré hrany způsobují předčasně opotřebení.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

Pozor na poškození majetku

- Závěsný posilovací systém nikdy nenechte jen tak spadnout, resp. vymrštit proti dveřím. V opačném případě může dojít k poškození dveří.

Pokyny k sestavení/montáž

- Zvolte prostor pro cvičení o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Upevněte závěsný posilovací systém (1) do výšky mezi 1,80 a 2,30 m.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- S pomocí karabiny na závěsném posilovacím systému upevněte buď kotvu na dveře (3) nebo regulační smyčku (2) (obr. B).
- Závěsný posilovací systém upevňujte pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás) (obr. C).
- Kotvu položte doprostřed na dveře (obr. C).
- Dveře pevně zavřete.
-  **Upozornění! Nebezpečí poranění! Dveře vždy zavřete!**
- **Vždy používejte informační štítek na dveře, který je součástí balení!**
- Ujistěte se, že dveře, na něž upevňujete kotvu závěsného posilovacího systému, jsou stabilní a robustní a unesou vaši tělesnou hmotnost. Rovněž se ujistěte, že je kotva pevně usazená. Pro kontrolu několikrát silně zatáhněte za pásy (obr. D).

Montáž/použití regulační smyčky (obr. G)

S pomocí regulační smyčky a její karabiny lze závěsný posilovací systém upevnit na tyče, stožáry, háky nebo prodlužovací smyčky. Máte dvě možnosti jak upevnit regulační smyčku.

⚠ Výstraha! Abyste se ujistili, že máte k dispozici dostatečnou bezpečnostní rezervu, vždy zkontrolujte nosnost montážních bodů. Při nerespektování hrozí nebezpečí těžkých poranění.

Zkrácení a prodloužení závěsného posilovacího systému

Upozornění! Před úpravou se vždy ujistěte, že nejsou pásy překroucené!

Zkrácení:

- Pro zkrácení držte pevně pás závěsného posilovacího systému.
- Palcem jedné ruky stlačte nastavovací sponu na pásu dolů a černou regulační smyčku si vezměte do druhé ruky.
- Stlačte přezku dolů a pás vytahujte nahoru. Postup zopakujte s druhým pásem (obr. E).
- Pokud by byly pásy pro některé cviky stále příliš dlouhé, můžete posunout kotevní bod. K tomu otevřete karabinu na kotvě na dveře a sundejte karabinu ze závěsného posilovacího systému.
- Umístěte karabinu kotvy na dveře do jedné ze spodních smyček závěsného posilovacího systému.
- **⚠ Upozornění!** Karabinu kotvy na dveře umísťujte výhradně do kotevních smyček, které jsou na obou stranách označené barevnou značkou!
- **⚠ Upozornění!** Nebezpečí poranění! Pro zkrácení nikdy neomotávejte smyčky jednoduše okolo kotvy na dveře. Pás by se mohl uvolnit!

Prodloužení:

- Pro prodloužení stlačte obě nastavovací spony současně a pásy vytáhněte dolů, směrem od upevňovacího bodu (obr. F).

Doporučená délka závěsného posilovacího systému

Pro každý cvik nastavte délku závěsného posilovacího systému podle popisu níže:

Délka závěsného posilovacího systému: krátký
Zkraťte závěsný posilovací systém co nejvíce.

Délka závěsného posilovacího systému: střední
délka

Střední délku závěsného posilovacího systému nastavíte tak, že kotvu na dveře zafixujete na barevných dvojitých značkách, které jsou všířce uprostřed pásu.

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Nastavte závěsný posilovací systém tak, aby se madla nacházela těsně pod vašimi koleny.

Délka závěsného posilovacího systému: dlouhý
Pásy závěsného posilovacího systému úplně vytáhněte, aby madla visela cca 7 cm nad podlahou. Pokud délka nestačí, můžete regulační smyčku umístit mezi kotvu na dveře a závěsný posilovací systém.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink 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 veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

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 svaly

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětikrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Sřídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Návrhy cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Upozornění! Vždy noste protiskluzovou sportovní obuv!

Dřepy (obr. H)

Délka závěsného posilovacího systému: střední délka

Výchozí poloha:

1. Postavte se rovně, obličejem směrem k upevňovacímu bodu. Nohy jsou na šířku ramene, lokty ohnuté vedle těla.
2. Vyzkoušejte mírně napětí na závěsném posilovacím systému tím, že se trochu zapřete dozadu.

Konečná poloha:

3. Napněte břišní a hýždě svalstvo.
4. Jděte do dřepu. Vaše kolena by měla být paralelně se špičkami prstů. Paty jsou stále pevně na zemi.
5. Hýždě mírně vysuňte dozadu a trup držte vzpřímený.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Zintenzivněte cvičení tím, že zvýšíte rychlost nebo budete cvičení provádět na jedné noze.

Veslování (obr. I)

Délka závěsného posilovacího systému: krátká

Výchozí poloha:

1. Postavte se rovně, obličejem směrem k upevňovacímu bodu. Nohy umístěte na šířku ramen.

2. Obě madla držte v natažených rukách.
3. Zapřete se dozadu a jděte dopředu, až se budete nacházet v přiměřeném úhlu odporu.

Konečná poloha:

4. Vytáhněte trup dopředu a přitom napněte zádové svaly.
5. Lokty by měly svírat s tělem úhel 90°.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení 10krát zopakujte.

Důležité: Zatímco se vytahuje dopředu, stlačujte k sobě lopatky. Většina cvičení ve stoje se ztíží, pokud se zmenší vaše základna. S roznoženými nohama je cvičení nejsnazší. Pokud dáte nohy k sobě, ztíží se. Nejobtížnější bude na jedné noze.

Spouštění kyčlí (obr. J)

Délka závěsného posilovacího systému: dlouhý

Výchozí poloha:

1. Postavte se bokem k upevňovacímu bodu a držte madla nad hlavou.
2. Vnitřní nohou udělejte krok vpřed, nohy by měly stát v jedné linii.
3. Zapřete se směrem od upevňovacího bodu a udržujte v pásech napětí.

Konečná poloha:

4. Napněte svaly paží a břišní svaly.
5. Bok zapřete směrem ven, pryč od upevňovacího bodu.
6. Provádějte příjemný, pomalý a kontrolovaný pohyb.
7. Vraťte se do výchozí polohy, přičemž budete napínat břišní svaly.
8. Cvičení zopakujte s druhou nohou.
9. Proveďte toto cvičení 10krát na každé noze.

Důležité: Během celého cvičení dbajte na napětí těla. Lokty držte široce rozevřené a v jedné linii s boky.

Zvedání paží (obr. K)

Délka závěsného posilovacího systému: dlouhý

Výchozí poloha:

1. Postavte se obličejem od upevňovacího bodu, nohy jsou rozkročené na šířku ramen.
2. Udělejte několik kroků vpřed, až se budete nacházet v přiměřeném úhlu odporu.

3. Natáhněte ruce dopředu a zapřete se do pásoů.

Konečná poloha:

4. Napněte svaly paží, hýžd'ové a břišní svaly.

5. Pomalu zvedejte ruce nahoru. Dbejte na to, abyste během pohybu vpřed nezanedbávali držení těla.

6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

7. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Většina cvičení bude ve stoje snazší, pokud postavíte jednu nohu mírně dopředu a část své tělesné hmotnosti na tuto nohu přenesete. Poloha rozkročených nohou je také stabilnější.

Ohýbače nohou (obr. L)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Výchozí poloha:

1. Položte se na záda, obličejem nahoru a paty umístěte do smyček na nohy.

Upozornění: Pro pohodlnější polohu nohou posuňte plastové rukojeti nahoru.

2. Ruce jsou položené těsně vedle těla.

Konečná poloha:

3. Napněte břišní svalstvo.

4. Přitáhněte paty k pánvi.

5. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

6. Cvičení 10krát zopakujte.

Důležité: Během celého pohybu tlačte paty pevně do smyček na nohy.

Zesilte intenzitu tím, že budete během cvičení zvedat pánev.

Crunch (obr. M)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Výchozí poloha:

1. Nohy vložte do smyček na nohy, špičky prstů směřují dolů.

Upozornění: Pro pohodlnější polohu nohou posuňte plastové rukojeti nahoru.

2. Zaujměte na rukou polohu na prkno.

Konečná poloha:

3. Napněte hýžd'ové a břišní svaly.

4. Kolena přitahujte k hrudníku.

5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

6. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Dbejte na napětí těla a dobré držení těla. Většina cviků prkna na podlaze je snazší, pokud se zapřete na předloktích. Paže jsou roztažené, zapřete se o ruce, čímž zvýšíte stupeň obtížnosti.

Zvedání pánve (obr. N)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Výchozí poloha:

1. Lehněte si na záda s patami ve smyčkách na nohy.

2. Ruce jsou položené těsně vedle těla, dlaně jsou otočené k podlaze.

Konečná poloha:

3. Napněte trup.

4. Zvedněte pánev z podlahy, přičemž budete paty tlačit do smyček na nohy.

5. Pánev spusťte zpět do poloviční výšky.

6. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Dbejte na napětí těla a dobré držení těla.

Většina cviků na podlaze bude o to těžších, čím déle se budete nacházet od upevňovacího bodu (a naopak).

Boční prkno (obr. O)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Výchozí poloha:

1. Položte se na levý bok a opřete se o spodní ruku. Špičky nohou jsou ve smyčkách na nohy pod upevňovacím bodem.

2. Nohy jsou předsazené, horní je vpředu.

Konečná poloha:

3. Napněte hýžd'ové a břišní svaly.

4. Zvedněte pánev do polohy prkna a polohu držte po dobu 10 sekund.

5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

6. Po 10 opakováních zopakujte cvičení i na druhé straně.

Důležité: Zvyšte intenzitu tím, že se volnou rukou opřete v bok nebo ji natáhnete nahoru.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Cvičení byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svaly

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.

Svaly 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. Utírejte pouze suchým hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 378961_2101 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

- 1 x závesný posilňovač (1)
- 2 x regulačná pracka (1a)
- 2 x rukoväť (1b)
- 2 x pútko na nohy (1c)
- 1 x slučka na prispôsobenie nastavenia (2)
- 1 x kotva na dvere (3)
- 1 x úložné vrecko (4)
- 1 x varovný štítok na dvere (5)
- 1 x krátky návod

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 125 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
07/2021

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Závesný posilňovač je koncipovaný na použitie v súkromí a nie je vhodný na lekárske a komerčné účely.

Výrobok bol koncipovaný na použitie tak v interiéri, ako aj exteriéri a na dvere sa smie pripevniť výlučne pomocou dodanej kotvy na dvere, taktiež na tyče, konáre stromov, háky a pod.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom. Uistite sa o tom, že zo zdravotného hľadiska môžete vykonávať tréning.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranení alebo zdravotne obmedzení.
- Tento výrobok je konštruovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 125 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne k svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocíte slabosť alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie s návrhmi cvičení majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnakom čase vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. P).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Okamžite ukončíte tréning, ak sa cítite malátno, pociťujete búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, zabráňte však prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

- Výrobok nikdy neomotávajte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Výrobok nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- **Upozornenie! Závesný posilňovač pripievňujte výlučne na dvere!**
- **Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Závesný posilňovač pripievňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás)! Závesný posilňovač nikdy nepripievňujte na dvere, ktoré sa otvárajú dovnútra (smerom k vám). Dvere by sa mohli otvoriť a spôsobiť ťažké zranenia!**
- **Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Dvere, na ktoré závesný posilňovač pripievňujete, vždy zatvorte!**
- **Upozornenie! Počas tréningu vždy používajte dodaný varovný štítok na dvere! Dbajte na to, aby bol umiestnený na druhej strane dverí tak, aby bol dobre čitateľný.**

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajúajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Výrobok nie je vhodný na hranie, a keď sa nepoužíva, musí sa uskladňovať mimo dosahu detí. Deti by sa nemali počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia


- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť pri používaní závesného posilňovača je možné zaručiť len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje z hľadiska poškodenia a opotrebovania.
- 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 poraneniam.
- Výrobok nepripievňuje na miesta s ostrými hranami, napr. na pánty dverí. Nylon sa roztrhne, keď sa šúcha na ostrých hranách.
- Nevykonávajte pílovité pohyby! Pílovité pohyby vedú k predčasnému opotrebeniu.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach sa výrobok už nesmie používať.

Opatrnosť pred materiálnymi škodami

- Závesný posilňovač nikdy nenechajte len tak spadnúť na zem, resp. zabráňte jeho rýchlemu odrazeniu odo dverí. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu dverí.

Pokyny na montáž

- Zvoľte si priestor na tréning s rozmermi cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Závesný posilňovač (1) pripievnite vo výške medzi 1,80 a 2,30 m.
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Kotvu na dverách (3) alebo slučku na prispôsobenie nastavenia (2) pripievnite pomocou príslušnej karabínky na závesný posilňovač (obr. B).
- Závesný posilňovač montujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás) (obr. C).
- Kotvu položte do stredu ponad dvere (obr. C).
- Dvere pevne zatvorte.
-  **Upozornenie! Nebezpečenstvo poranenia! Dvere vždy zatvárajte!**
- **Vždy používajte dodaný varovný štítok na dvere!**
- Uistite sa, že dvere, na ktoré pripievnite kotvu závesného posilňovača, sú stabilné a robustné, unesú vašu telesnú hmotnosť a kotva je pripievaná napevno. Na skúšku párkrát poriadne potiahnite popruhmi (obr. D).

Montáž/použitie slučky na prispôsobenie nastavenia (obr. G)

Pomocou slučky na prispôsobenie nastavenia a jej karabínky sa závesný posilňovač môže namontovať na tyče, konáre stromov, háky alebo predĺžovacie slučky. Máte dve možnosti, ako upevniť slučku na prispôsobenie nastavenia.

⚠ Varovanie! Vždy preverte nosnosť montážnych bodov, aby ste sa uistili, že máte dostatočnú rezervu bezpečnosti. Pri nedodržaní hrozí nebezpečenstvo závažných zranení.

Skrátenie a predĺženie závesného posilňovača

Upozornenie! Pred prispôobením nastavenia sa vždy ubezpečte, že popruhy nie sú prekrútené!

Skrátenie:

- Na účel skrátenia pevne uchopte popruh závesného posilňovača.
- Palcom jednej ruky tlačte nadol regulačnú pracku na popruhu a do druhej ruky chyťte čiernu slučku na prispôsobenie nastavenia.
- Pracku tlačte nadol a popruh ťahajte nahor. Postup opakujte s druhým popruhom (obr. E).
- Ak by boli popruhy pre nejaké cvičenia aj tak stále prídlhé, môžete premiestniť bod ukotvenia. Na tento účel otvorte karabínku kotvy na dverách a vyberte karabínku zo závesného posilňovača.
- Karabínku na kotve na dverách umiestnite do jednej zo spodných slučiek závesného posilňovača.
- **⚠ Upozornenie!** Karabínku kotvy na dverách umiestnite výlučne do slučiek kotvy, ktoré sú obojstranne farebne označené!
- **⚠ Upozornenie!** Nebezpečenstvo poranenia! S cieľom skrátenia nikdy slučky neomotávejte len tak okolo kotvy na dverách. Popruh sa môže uvoľniť!

Predĺženie:

- Na predĺženie súčasne stlačte obe regulačné pracky a ťahajte popruhy nadol, smerom od upevňovacieho bodu (obr. F).

Odporúčaná dĺžka závesného posilňovača

Dĺžku závesného posilňovača nastavujte pre každé cvičenie tak, ako je opísané nižšie:

Dĺžka závesného posilňovača: krátka
Skráťte závesný posilňovač čo najviac.

Dĺžka závesného posilňovača: stredná dĺžka
Závesný posilňovač na strednú dĺžku nastavte tak, aby kotva na dverách bola zafixovaná na farebných dvojitých označeniach, ktoré sú všité uprostred popruhu.

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien
Nastavte závesný posilňovač tak, aby sa rukoväti nachádzali vo výške tesne pod vašimi kolenami.

Dĺžka závesného posilňovača: dlhá
Popruhy závesného posilňovača úplne vystrite, aby rukoväti viseli cca 7 cm nad zemou. Ak by nebola dĺžka dostatočná, môžete slučku na prispôsobenie nastavenia umiestniť medzi kotvu na dverách a závesný posilňovač.

Všeobecné pokyny na tréning

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite primerané množstvo vody.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

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 dva až trikrát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou jedným smerom, potom druhým smerom.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma ramenami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustíte.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Návrhy cvičení

Na nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Upozornenie! Bezpodmienečne noste protišmykovú športovú obuv!

Drepy (obr. H)

Dĺžka závesného posilňovača: stredná dĺžka

Východisková poloha:

1. Postavte sa rovno, tvárou k bodu upevnenia. Chodidlá sú od seba v šírke pliec, lakte sú po bokoch zohnuté.
2. Závesný posilňovač zľahka napnite, pričom sa mierne zakloňte.

Konečná poloha:

3. Napnite brušné a sedacie svaly.
4. Podťte do podrepu. Vaše kolená by mali byť v jednej rovine s prstami na nohách. Päty držte pevne na zemi.
5. Zadok vystrčte mierne dozadu a hornú časť trupu držte vo vzpriamenej polohe.
6. Prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Intenzitu cvičenia zvýšite tak, že zvýšite rýchlosť alebo budete vykonávať cvičenie na jednej nohe.

Veslovanie (obr. I)

Dĺžka závesného posilňovača: krátka

Východisková poloha:

1. Postavte sa rovno, tvárou k bodu upevnenia. Chodidlá dajte od seba na šírku pliec.
2. Obe rukoväti držte s vystretými rukami.
3. Zakloňte sa a choďte dopredu, až kým sa nebudete nachádzať v primeranom uhle odporu.

Konečná poloha:

4. Hornú časť trupu ťahajte dopredu a napnite pritom chrbtové svalstvo.
5. Lakte by sa mali nachádzať v uhle 90° voči telu.
6. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 10-krát.

Dôležité: Počas toho, ako sa ťaháte dopredu, tlačte lopatky k sebe. Väčšina cvikov je v stoji zložitejšia, keď sa znižuje vaša rovnováha.

S rozkročenými nohami je cvik najjednoduchší. Keď sú chodidlá pri sebe, je to zložitejšie, a na jednej nohe je to najzložitejšie.

Spúšťanie bedier (obr. J)

Dĺžka závesného posilňovača: dlhá

Východisková poloha:

1. Postavte sa bokom k bodu upevnenia a rukoväti držte nad hlavou.
2. Jednou nohou urobte krok vpred tak, aby chodidlá boli v jednej línii.
3. Odkloňte sa od bodu upevnenia a udržiavajte napätie v popruhoch.

Konečná poloha:

4. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
5. Bedrá vykloňte do vonkajšej strany, smerom od upevňovacieho bodu.
6. Vykonávajte pohodlné, pomalé a kontrolované pohyby.
7. Vráťte sa do východiskovej polohy a napínajte pritom brušné svaly.
8. Cvik zopakujte s druhou nohou.
9. Cvičenie vykonávajte 10-krát s každou nohou.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte na napnutie tela. Lakte držte od seba a v jednej línii s bedrami.

Krúženie (obr. K)

Dĺžka závesného posilňovača: dlhá

Východisková poloha:

1. Tvárou sa postavte smerom od upevňovacieho bodu, chodidlá rozkročte na šírku pliec.
2. Urobte niekoľko krokov dopredu, až kým sa budete nachádzať v primeranom uhle odporu.
3. Ruky vystríte dopredu a opríte sa do popruhov.

Konečná poloha:

4. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
5. Ruky pomaly dvíhajte nahor. Dbajte na to, aby ste pri tomto pohybe dopredu nezanedbali držanie tela.
6. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Väčšinu cvikov vykonáte v stojní ľahšie, keď jedno chodidlo zľahka položíte pred seba a pomocou tohto chodidla podopriete časť vašej telesnej hmotnosti. Poloha s vysunutým chodidlom je aj stabilnejšia.

Ohýbanie v nohách (obr. L)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Východisková poloha:

1. Ľahnite si na zem tvárou hore a päty umiestnite do pútok na chodidlá.

Upozornenie: Na pohodlné držanie chodidiel posuňte plastové rukoväti nahor.

2. Ruky sú položené vedľa tela.

Konečná poloha:

3. Napnite brušné svaly.
4. Päty ťahajte k panve.
5. Pomaly sa opäť vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 10-krát.

Dôležité: Počas celého priebehu cvičenia pevne tlačte päty do pútok na chodidlá. Intenzitu cvičenia zvýšite tak, že počas cvičenia nadvihnete panvu.

Skracovačky (obr. M)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Východisková poloha:

1. Chodidlá umiestnite prstami nadol do pútok na chodidlá.

Upozornenie: Na pohodlné držanie chodidiel posuňte plastové rukoväti nahor.

2. Zaujmite postoj dosky na rukách.

Konečná poloha:

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Kolená ťahajte k hrudi.
5. Prejdite späť do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Dbajte na napnutie a správne držanie tela. Väčšinu cvikov v polohe dosky na zemi vykonáte ľahšie, keď sa podopriete o predlaktia. Podoprite sa o zem dlaňami s vystretými rukami, zvyšuje to stupeň náročnosti.

Dvíhanie bedier (obr. N)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Východisková poloha:

1. Ľahnite si na chrbát, päty sú v pútkach na chodidlá.
2. Ruky sú položené na zemi vedľa tela a dlaňami nadol.

Konečná poloha:

3. Napnite trup.
4. Nadvihnite panvu zo zeme a päty pritom tlačte do pútok na chodidlá.
5. Opäť spustite panvu nadol do polovičnej výšky.
6. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Dbajte na napnutie a správne držanie tela.

Väčšina cvičení na zemi je o to náročnejšia, čím ďalej sa nachádzate od upevňovacieho bodu (a naopak).

Doska na boku (obr. O)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Východisková poloha:

1. Ľahnite si na ľavý bok a podoprite sa o predlaktie ľavej ruky, prsty na nohách sú v pútkach na chodidlá pod upevňovacím bodom.
2. Nohy sú preložené, vrchná je vpredu.

Konečná poloha:

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Panvu nadvihnite do cvičnej polohy dosky a držte 10 sekúnd.

5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.

6. Cvik po 10 opakovaníach zopakujte na druhej strane.

Dôležité: Intenzitu cvičenia zvýšite tak, že voľnú ruku si založíte v bok alebo ju vystriete nahor.

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. Stoďte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.

2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.

3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a fahajte ho dozadu.

4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stoďte 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 suchou čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 378961_2101.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Alcance de suministro/ denominación de partes (Fig. A)

- 1 cintas de entrenamiento por suspensión (1)
 - 2 hebillas de reglaje (1a)
 - 2 asas (1b)
 - 2 correas para los pies (1c)
- 1 correa de ajuste (2)
- 1 anclaje para puerta (3)
- 1 bolsa de almacenaje (4)
- 1 placa indicativa para puerta (5)
- 1 guía rápida

Datos técnicos



Carga máxima: 125 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
07/2021

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como instrumento de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. La correa de suspensión está concebida para uso privado y no es apta para fines médicos ni comerciales.

El artículo está concebido para su utilización en interiores y exteriores. Si se fija en puertas, se debe utilizar únicamente el anclaje para puerta suministrado. Además, se puede fijar en barras, ramas de árboles, ganchos y parecidos.

Indicaciones de seguridad

¡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.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 125 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercitese 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.
- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- 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.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. P).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marear, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez esté completamente montado.
- 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.
- No enrolle nunca el artículo en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- No utilice el artículo con otra finalidad (por ejemplo, como cable tensor, cable de remolque o similares).
- **¡Advertencia! ¡Fije la correa de suspensión únicamente en puertas!**
- **¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! ¡Fije la correa de suspensión únicamente en puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted)! No monte nunca la correa de suspensión en puertas que se abran hacia dentro (hacia usted). ¡La puerta podría abrirse, lo que podría ocasionar lesiones graves!**
- **¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! ¡Cierre siempre con llave la puerta en la cual fije la correa de suspensión!**
- **¡Advertencia! ¡Utilice la placa indicativa para puerta suministrada siempre que entrene! Asegúrese de que se encuentre de manera fácilmente legible en el otro lado de la puerta.**

Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.

Peligro por desgaste


- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad de la correa de suspensión se puede garantizar solo si se comprueba regularmente que no presenta daños ni desgaste.
- Utilice solamente repuestos originales.

- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuado del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas de la estructura, lo que puede causar lesiones.
- No fije el artículo en lugares con bordes afilados, por ejemplo, bisagras de la puerta. El nailon se rasga cuando roza con bordes afilados.
- ¡No serrar! Los movimientos de sierra ocasionan un desgaste prematuro.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se debe usar más el artículo.

Precaución de daños materiales

- Nunca deje caer la correa de suspensión ni permita que rebote en dirección a la puerta. De lo contrario, podrían producirse daños en la puerta.


Indicaciones de instalación/ montaje

- Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).
- Fije la correa de suspensión (1) a una altura entre 1,80 y 2,30 m.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Fije el anclaje para puerta (3) o la correa de ajuste (2) a la correa de suspensión mediante el mosquetón correspondiente (Fig. B).
- Monte el artículo únicamente en puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted) (Fig. C).
- Coloque el anclaje sobre la parte central de la puerta (Fig. C).
- Cierre la puerta con llave.
-  **¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! Cierre siempre la puerta con llave.**
- **Utilice siempre la placa indicativa para puerta suministrada.**

- Cerciórese de que la puerta en la que va a fijar el anclaje de la correa de suspensión sea estable y robusta, de que soporte el peso de su cuerpo y de que el anclaje no se mueva. A modo de comprobación, tire un par de veces de las cintas (Fig. D).

Montaje/utilización de la correa de ajuste (Fig. G)


Con la correa de ajuste y su mosquetón, la correa de suspensión se puede montar en barras, ramas de árboles, ganchos o correas de alargamiento. Existen dos posibilidades de fijar la correa de ajuste.


 **¡Advertencia!** Compruebe siempre la capacidad de carga de los puntos de montaje para cerciorarse de que haya suficientes reservas de seguridad. Si se ignora esta recomendación, existe peligro de sufrir lesiones severas.

Acortamiento y alargamiento de la correa de suspensión

¡Nota! Antes del ajuste, asegúrese de que las cintas no estén torcidas.

Acortamiento:

- Para realizar el acortamiento, sujete una de las correas de la correa de suspensión.
- Presione hacia abajo la hebilla de reglaje con el pulgar de una mano y sujete la correa de ajuste negra con la otra mano.
- Presione la hebilla hacia abajo y tire de la cinta hacia arriba. Repita el proceso con la otra cinta (Fig. E).
- Si las cintas siguen siendo demasiado largas para algunos ejercicios, puede desplazar el punto de anclaje. Para ello, abra el mosquetón del anclaje para puerta y retire el mosquetón de la correa de suspensión.
- Coloque el mosquetón del anclaje para puerta en una de las correas inferiores de la correa de suspensión.
-  **¡Advertencia!** Solo debe colocar el mosquetón del anclaje para puerta en las correas de anclaje con marcas de color en ambos lados.

-  **¡Advertencia!** ¡Peligro de lesiones! Nunca enrolle las correas alrededor del anclaje para puerta con la intención de acortar su longitud. ¡La cinta se puede soltar!

Alargamiento:

- Para realizar el alargamiento, presione ambas hebillas de reglaje a la vez y estire las cintas hacia abajo, alejándolas del punto de fijación (Fig. F).

Longitud recomendada de la correa de suspensión

Ajuste la longitud de la correa de suspensión para cada ejercicio como se describe a continuación:

Longitud de la correa de suspensión: corta
Acorte la correa de suspensión al máximo.

Longitud de la correa de suspensión: longitud media

Para ajustar la correa de suspensión a la longitud media, fije el anclaje para puerta en las marcas dobles de colores cosidas en el centro de la cinta.

Longitud de la correa de suspensión: altura de rodillas

Ajuste la correa de suspensión de tal forma que las asas queden un poco por debajo de sus rodillas.

Longitud de la correa de suspensión: larga
Alargue las cintas de la correa de suspensión al máximo, de tal forma que las asas queden a aprox. 7 cm del suelo. Si la longitud no es suficiente, puede colocar la correa de ajuste entre el anclaje para puerta y la correa de suspensión.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- 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 rápida.
- Vigile que su respiración sea uniforme. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que su posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

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 cuatro a cinco veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

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

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

¡Advertencia! ¡Es imprescindible que utilice calzado deportivo antideslizante!

Flexión de rodillas (Fig. H)

Longitud de la correa de suspensión: longitud media

Posición inicial:

1. Colóquese en posición erguida y con la cara en dirección al punto de fijación. Los pies se colocan con una separación equivalente a la anchura de los hombros y los codos deben estar flexionados hacia los lados.
2. Ejercza un poco de tensión sobre la correa de suspensión, inclinándose un poco hacia atrás.

Posición final:

3. Tense la musculatura del abdomen y de los glúteos.
4. Póngase en cuclillas. Las rodillas deberían quedar paralelas a los dedos de los pies. No deje que los talones se levanten del suelo.
5. Estire las nalgas ligeramente hacia atrás y mantenga el torso erguido.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Si quiere que el ejercicio sea más intenso, aumente la velocidad o realícelo con una sola pierna.

Remo (Fig. I)

Longitud de la correa de suspensión: corta

Posición inicial:

1. Colóquese en posición erguida y con la cara en dirección al punto de fijación. Posicione los pies con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sujete ambas asas con los brazos estirados.
3. Inclínese hacia atrás y vaya hacia adelante hasta que encuentre un ángulo de resistencia adecuado.

Posición final:

4. Impulse el tronco hacia delante y tense la musculatura de la espalda.
5. Los codos deben estar en un ángulo de 90° en relación con el cuerpo.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 10 veces.

Importante: Al impulsarse hacia delante, ¡junte los omóplatos. Cuanto menor sea la superficie de apoyo, más difíciles resultan la mayoría de ejercicios de pie.

La forma más fácil de realizar el ejercicio es con las piernas abiertas. Con los pies juntos es más difícil y la mayor dificultad se obtiene colocándose sobre una sola pierna.

Descenso de cadera (Fig. J)

Longitud de la correa de suspensión: larga

Posición inicial:

1. Colóquese de lado en relación con el punto de fijación y mantenga las asas por encima de la cabeza.
2. Haga un paso hacia delante con la pierna que quede en el interior. Los pies deben quedar en línea.
3. Inclínese alejándose del punto de fijación y mantenga la tensión de las cintas.

Posición final:

4. Tense la musculatura de los brazos y del abdomen.
5. Incline la cadera hacia el exterior, separándose del punto de fijación.
6. Muévase de forma cómoda, lenta y controlada.
7. Vuelva a la posición inicial tensando los músculos abdominales.
8. Repita el ejercicio con la otra pierna.
9. Realice el ejercicio 10 veces por pierna.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga los codos alejados y en línea con sus caderas.

Enrollamiento (Fig. K)

Longitud de la correa de suspensión: larga

Posición inicial:

1. Póngase de pie dando la espalda al punto de fijación y con los pies con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Dé unos cuantos pasos hacia delante hasta que encuentre un ángulo de resistencia adecuado.
3. Estire los brazos hacia adelante e inclínese con las cintas.

Posición final:

4. Tense la musculatura de los brazos, de los glúteos y del abdomen.

5. Suba los brazos lentamente. Preste atención a su postura corporal al realizar el movimiento hacia delante.

6. Vuelva a la posición inicial.

7. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: La mayoría de ejercicios son más fáciles de pie y con uno de los dos pies ligeramente adelantado para que aguante una parte del peso corporal. Si los pies no están alineados, también se consigue una mayor estabilidad.

Flexión de piernas (Fig. L)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Posición inicial:

1. Túmbese boca arriba y coloque los talones en las correas para los pies.

Nota: Para que los pies queden colocados de forma más cómoda, deslice las asas de plástico hacia arriba.

2. Los brazos deben mantenerse al lado del cuerpo.

Posición final:

3. Tense los músculos abdominales.
4. Acerque los talones hacia la pelvis.
5. Vuelva a la posición inicial lentamente.
6. Repita el ejercicio 10 veces.

Importante: Durante toda la secuencia de movimiento, apriete los talones en las correas para los pies. Si levanta la pelvis durante el ejercicio, aumentará su intensidad.

Abdominales (Fig. M)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Posición inicial:

1. Coloque los pies en la correa para los pies con los dedos hacia abajo.

Nota: Para que los pies queden colocados de forma más cómoda, deslice las asas de plástico hacia arriba.

2. Póngase en posición de plancha apoyándose en las manos.

Posición final:

- Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
3. Acerque las rodillas al pecho.
 4. Vuelva a la posición inicial.
 5. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una buena postura. La mayoría de ejercicios de plancha en el suelo son más fáciles si se realizan apoyándose en los antebrazos. Si se apoya en las manos con los brazos extendidos, el nivel de dificultad aumenta.

Levantamiento de caderas (Fig. N)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Posición inicial:

1. Tumbese con la espalda en el suelo y los talones en la correa para los pies.
2. Los brazos deben mantenerse al lado del cuerpo y las palmas en el suelo.

Posición final:

3. Tense el tronco.
4. Levante la pelvis del suelo apretando los talones en las correas para pies.
5. Vuelva a bajar la pelvis a media altura.
6. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una buena postura.

Cuanto más lejos se encuentre del punto de fijación, más difíciles se vuelven la mayoría de ejercicios de suelo (y viceversa).

Plancha lateral (Fig. O)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Posición inicial:

1. Tumbese sobre la cadera izquierda y apóyese en el brazo izquierdo. Coloque los dedos de los pies en la correa para los pies debajo del punto de fijación.
2. Las piernas no están alineadas; la pierna que se encuentra arriba está avanzada.

Posición final:

3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Levante la pelvis en posición de plancha y aguante 10 segundos.

5. Vuelva a la posición inicial.

6. Después de las 10 repeticiones, realice el ejercicio con el otro lado.

Importante: Para aumentar la intensidad, apoye el brazo libre en la cadera o extiéndalo hacia arriba.

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 tronco erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza seco.

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

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 378961_2101 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

Leveringsomfang/ komponentbetegnelse (fig. A)

- 1 x slyngetræner (1)
 - 2 x justeringsspænde (1a)
 - 2 x håndtag (1b)
 - 2 x fodstrop (1c)
- 1 x tilpasningsstrop (2)
- 1 x døranker (3)
- 1 x opbevaringspose (4)
- 1 x døradvarselsskilt (5)
- 1 x kort vejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 125 kg



Fremstillingsdato (måned/år):

07/2021

Bestemmelsesmæssig brug

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

Artiklen er beregnet til både indendørs og udendørs brug og må udelukkende fastgøres til døre med det medfølgende døranker samt på stænger, grene, kroge o.lign.

Sikkerhedsanvisninger

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.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 125 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træen i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m til alle sider (fig. P).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- 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.
- Vikl aldrig artiklen omkring hoved, hals eller bryst. Strangleringsfare!
- Benyt ikke artiklen til andre formål (f.eks. bardun, træktov eller lignende).

- **Advarsel! Slyngetræneren må udelukkende fastgøres til døre!**
- **Advarsel! Fare for kvæstelser! Fastgør udelukkende slyngetræneren til døre, som åbner udad (væk fra dig)! Monter aldrig slyngetræneren på døre, som åbner indad (ind mod dig). Døren kan blive trukket op og medføre alvorlige kvæstelser!**
- **Advarsel! Fare for kvæstelser! Luk altid døren, som du fastgør slyngetræneren til!**
- **Advarsel! Brug altid det medfølgende døradvarselsskilt, mens du træner! Sørg for, at det er placeret tydeligt læseligt på den anden side af døren.**

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Hold børn væk fra emballagematerialet. Der er kvælningsfare!
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

Fare på grund af slitage


- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Slyngetrænerens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- 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.
- Fastgør ikke artiklen på steder med skarpe kanter, f.eks. dørhængsler. Nylon bliver revet over, når det gnider mod skarpe kanter.
- Undgå savebevægelser! Savebevægelser medfører slitage.

- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.

Forsigtig, materielle skader


- Lad aldrig bare slyngetræneren falde eller springe tilbage mod døren. Dette kan medføre skader på døren.

Opstillingsanvisninger/ montering

- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Fastgør slyngetræneren (1) i en højde på mellem 1,80 og 2,30 m.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Fastgør enten dørankeret (3) eller tilpasningsstroppen (2) i slyngetræneren ved hjælp af karabinhagen (fig. B).
- Monter udelukkende slyngetræneren på døre, som åbner udad (væk fra dig) (fig. C).
- Læg ankeret på midten hen over døren (fig. C).
- Luk døren helt i.
-  **Advarsel! Fare for kvæstelser! Luk altid døren!**
- **Brug altid det medfølgende døradvarselsskilt!**
- Kontroller, at døren, som du fastgør slyngetrænerens døranker til, er stabil og robust, kan holde til din kropsvægt, og at ankeret sidder fast. Træk hårdt i båndene et par gange for at kontrollere (fig. D).

Montering/brug af tilpasningsstroppen (fig. G)



Med tilpasningsstroppen og dens karabinhage kan slyngetræneren monteres på stænger, grene, kroge eller forlængerstroppe. Tilpasningsstroppen kan fastgøres på to forskellige måder.

-  **Advarsel!** Kontroller altid monteringsstedets bæreevne for at sikre, at der er en tilstrækkelig sikkerhedsmargen. Ved manglende overholdelse er der fare for alvorlige kvæstelser.

Afkortning og forlængelse af slyngetræner

Bemærk! Sørg altid for, at båndene ikke er snoede inden tilpasningen!

Afkortning:

- Hold et af båndene i slyngetræneren fast for at afkorte det.
- Tryk med den ene hånds tommelfinger på justeringsspændet på båndet, og tag den sorte tilpasningsstrop i den anden hånd.
- Tryk spændet ned, og træk båndet op. Gentag fremgangsmåden med det andet bånd (fig. E).
- Hvis båndene stadigvæk er for lange til nogle øvelser, kan du flytte ankerpunktet. Det gør du ved at åbne karabinhagen på dørankeret og tage karabinhagen af slyngetræneren.
- Placer dørankerets karabinhage i en af slyngetrænerens nederste stropper.
-  Advarsel! Placer kun dørankerets karabinhage i ankerstropperne, der er markeret med farver på begge sider!
-  Advarsel! Fare for kvæstelser! Vikl aldrig stropperne omkring dørankeret for at forkorte dem. Båndet kan gå løs!

Forlængelse:

- For at forlænge skal du trykke samtidig på begge justeringsspændere og trække båndene nedad, væk fra fastgøringsstedet (fig. F).

Anbefalet længde på slyngetræneren

Indstil slyngetrænerens længde som beskrevet nedenfor til hver øvelse:

Længde på slyngetræner: kort

Afkort slyngetræneren så meget som muligt.

Længde på slyngetræner: middel længde

Indstil slyngetræneren til middel længde ved at fastgøre dørankeret ved de farvede dobbeltmarkeringer, der er syet ind i midten af båndet.

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Indstil slyngetræneren, så håndtagene befinder sig lidt lavere end dine knæ.

Længde på slyngetræner: lang

Træk slyngetrænerens bånd helt ud, så håndtagene hænger ca. 7 cm over gulvet. Hvis længden ikke er tilstrækkelig, kan du sætte tilpasningsstroppen ind mellem døranker og slyngetræner.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj.
- 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 hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

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.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen 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!

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Advarsel! Bær altid skridsikre sports-sko!

Knæbøjning (fig. H)

Længde på slyngetræner: middel længde

Udgangsstilling:

1. Stil dig ret op med ansigtet vendt mod fastgøringsstedet. Fødder med en skulderbreddes afstand, albuerne bøjet langs siden.
2. Spænd slyngetræneren let ved at læne dig lidt bagud.

Slutstilling:

3. Spænd mave- og sædemuskler.
4. Sæt dig på hug. Din knæ skal være parallelle med dine tæer. Hold hælene i kontakt med gulvet.
5. Stræk bagdelen lidt bagud, og hold overkroppen opret.
6. Vend tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Du kan forhøje øvelsens intensitet ved at øge hastigheden eller udføre øvelsen på et ben.

Roning (fig. I)

Længde på slyngetræner: kort

Udgangsstilling:

1. Stil dig ret op med ansigtet vendt mod fastgøringsstedet. Placer fødderne med en skulderbreddes afstand.
2. Hold begge håndtag med strakte arme.
3. Læn dig bagud, og gå fremad, til du befinder dig i en vinkel med passende modstand.

Slutstilling:

4. Træk overkroppen fremad, og spænd rygmusklerne imens.
5. Albuerne skal befinde sig i en vinkel på 90° til kroppen.
6. Gå tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10 gange.

Vigtigt: Pres skulderbladene sammen, mens du trækker dig fremad. De fleste stående øvelser er sværere, når din base er mindre.

Med spredte ben er øvelsen lettest. Har du fødderne samlet, bliver den sværere, og på et ben er den sværest.

Hoftesænkning (fig. J)

Længde på slyngetræner: lang

Udgangsstilling:

1. Stil dig med siden mod fastgøringsstedet, og hold håndtagene over hovedet.
2. Træd et skridt fremad med det inderste ben, så fødderne står på linje.
3. Læn dig væk fra fastgøringsstedet, og hold båndene spændt.

Slutstilling:

4. Spænd arm- og mavemusklerne.
5. Læn hoften udad væk fra fastgøringsstedet.
6. Gør det med en behagelig, langsom og kontrolleret bevægelse.
7. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at spænde mavemusklerne.
8. Gentag øvelsen med det andet ben.
9. Gennemfør øvelsen 10 gange per ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under hele øvelsen. Hold albuerne spredt og på linje med hoften.

Oprulning (fig. K)

Længde på slyngetræner: lang

Udgangsstilling:

1. Stå med ansigtet væk fra fastgøringsstedet og fødderne med en skulderbreddes afstand.
2. Gå nogle skridt fremad, til du befinder dig i en vinkel med passende modstand.
3. Stræk armene fremad, og læn dig fremad i båndene.

Slutstilling:

4. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
5. Løft langsomt armene opad. Sørg for, at du ikke ændrer kropsholdning under bevægelsen fremad.
6. Gå tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: De fleste stående øvelser er lettere, når du stiller den ene fod lidt foran den anden, og lægger en del af kropsvægten på denne fod. En forskudt fodstilling er også mere stabil.

Benbøjninger (fig. L)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Udgangsstilling:

1. Læg dig med ansigtet opad, og placer hælene i fodstropperne.

Bemærk: Skub plastichåndtagene opad for at få en mere komfortabel fodstilling.

2. Armene ligger langs siden af kroppen.

Slutstilling:

3. Spænd mavemusklerne.

4. Træk hælene mod bækkenet.

5. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 10 gange.

Vigtigt: Tryk hælene fast i fodstropperne under hele bevægelsen.

Forhøj intensiteten ved at løfte bækkenet under øvelsen.

Mavebøjning (fig. M)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Udgangsstilling:

1. Placer fødderne i fodstropperne med tæerne nedad.

Bemærk: Skub plastichåndtagene opad for at få en mere komfortabel fodstilling.

2. Indtag en plankestilling på hænderne.

Slutstilling:

3. Spænd sæde- og mavemusklerne.

4. Træk knæene mod brystet.

5. Vend tilbage til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt og have en god kropsholdning.

De fleste plankeøvelser på gulvet er lettere, hvis du støtter på underarmene. Hvis du støtter på hænderne med strakte arme, øger det sværhedsgraden.

Hofteløft (fig. N)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Udgangsstilling:

1. Læg dig på ryggen med hælene i fodstropperne.

2. Armene ligger langs siden af kroppen med håndfladerne fladt på gulvet.

Slutstilling:

3. Spænd i ballerne.

4. Løft bækkenet fra gulvet ved at trykke hælene ned i fodstropperne.

5. Sænk bækkenet ned til den halve højde.

6. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt og have en god kropsholdning. De fleste øvelser på gulv bliver sværere, jo længere væk fra fastgøringsstedet, du befinder dig (og omvendt).

Sideplanke (fig. O)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Udgangsstilling:

1. Læg dig på venstre hofte og støt dig på venstre underarm med tæerne i fodstropperne under fastgøringsstedet.

2. Benene er forskudt med det øverste forrest.

Slutstilling:

3. Spænd sæde- og mavemusklerne.

4. Løft bækkenet til en plankestilling, og hold den i 10 sekunder.

5. Gå tilbage til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen på den anden side efter 10 gentagelser.

Vigtigt: Du kan forhøje intensiteten ved at holde den frie arm på hoften eller strække den opad.

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.

Halsmusklerne

1. 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

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.

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

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

4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Tør den kun af med en tør rengøringsklud.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



07/2021

Delta-Sport-Nr.: ST-9698

08.03.2021 / AM 8:52

IAN 378961_2101

