



LIEGESTÜTZGRIFFE ROTIEREND

DE AT CH

LIEGESTÜTZGRIFFE ROTIEREND

Gebrauchsanweisung

IT CH

MANIGLIE GIREVOLI PER FLESSIONI

Istruzioni d'uso

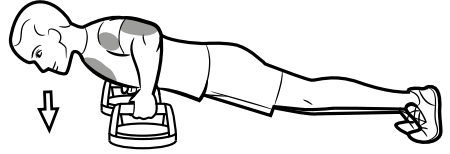
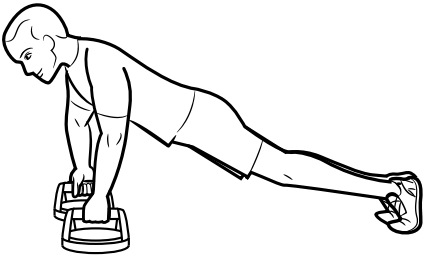
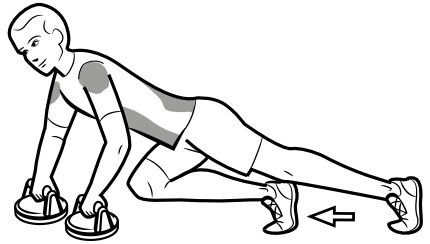
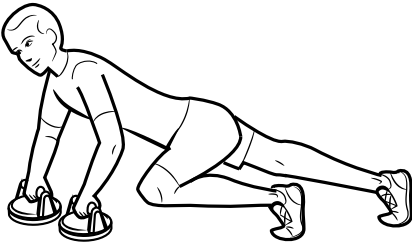
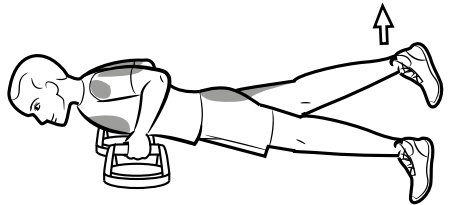
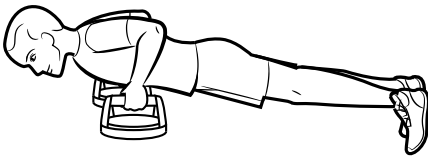
FR CH

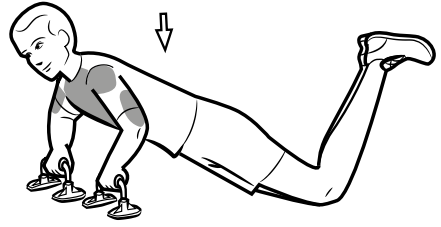
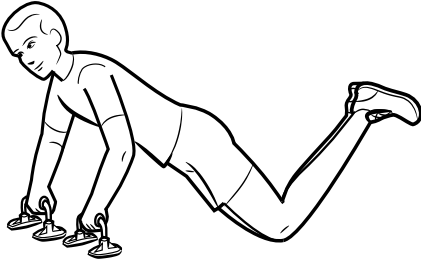
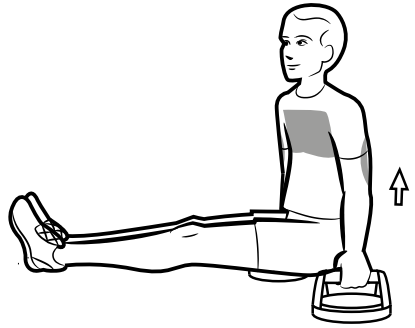
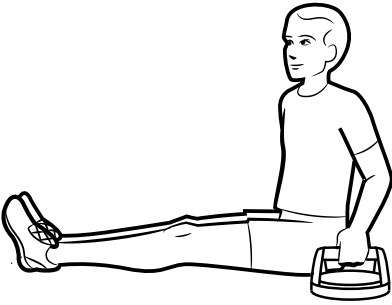
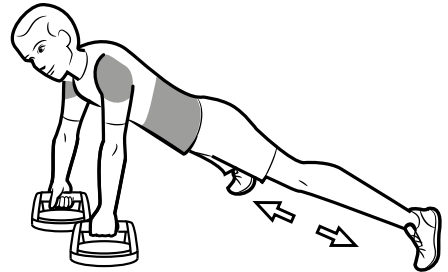
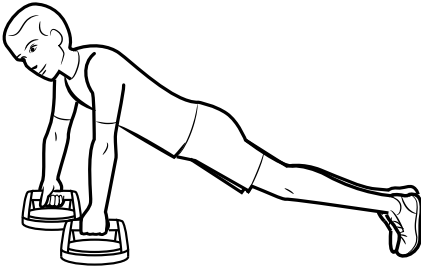
POIGNÉES D'APPUI ROTATIVES

Notice d'utilisation

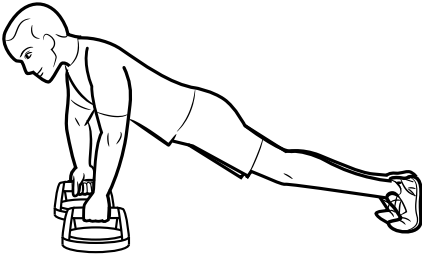
IAN 439939_2304

DE AT CH
FR IT

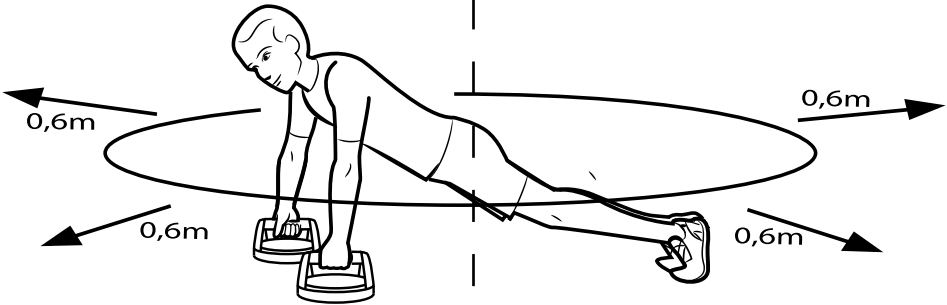
A**B****C**

D**E****F**

G



H



DE AT CH

Lieferumfang.....	6
Technische Daten	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	6
Sicherheitshinweise	6
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	6
Gefahren durch Verschleiß	6
Allgemeine Trainingshinweise.....	6
Aufwärmen	7
Übungsvorschläge.....	7
Dehnen	9
Lagerung, Reinigung	10
Hinweise zur Entsorgung.....	10
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	10

FR CH

Étendue de la livraison.....	12
Caractéristiques techniques	12
Utilisation conforme à sa destination.....	12
Consignes de sécurité	12
Prudence particulière - Risque de	
blessure pour les enfants !.....	12
Dangers causés par l'usure.....	12
Conseils d'entraînement généraux.....	12
Échauffement.....	13
Propositions d'exercices.....	13
Étirements.....	15
Stockage, nettoyage	15
Mise au rebut	16
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	16

IT CH

Contenuto della fornitura	17
Dati tecnici	17
Uso conforme alla destinazione	17
Indicazioni di sicurezza	17
Prestare particolare attenzione:	
pericolo di lesioni per i bambini!.....	17
Rischi dovuti all'usura	17
Istruzioni generali di allenamento.....	17
Riscaldamento.....	18
Esempi di esercizi	18
Stretching.....	20
Conservazione, pulizia	21
Smaltimento	21
Avvertenze sulla garanzia e sulla	
gestione dei servizi di assistenza	21

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

2 x Liegestützgriffe rotierend
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ermöglicht einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.



Sicherheitshinweise

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend.

Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

Allgemeine Trainingshinweise Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.

- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie diese vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern 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 weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Der Artikel kann nicht fixiert werden. Es gibt keine Möglichkeit, die Rotation auszustellen.

Weiter Liegestütz (Abb. A)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Knieheben (Abb. B)

Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Bauch, unterer Rücken

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

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

Beinheben (Abb. C)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter, Gesäß

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

Endposition

5. Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.

6. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.

7. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

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

Liegestütz auf Knien (Abb. D)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe quer zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Körper heben (Abb. E)

Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Trizeps

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Liegestützgriffe.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.

4. Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.
6. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. F)

Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Bauch, Rumpf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie.
3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

Endposition

5. Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Weiter Liegestütz mit schrägen Griffen (Abb. G)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander. Stellen Sie dabei die rotierenden Griffe leicht schräg. Das macht die Übung intensiver als in Abb. A.

2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie 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 feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreikbaar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

IAN: 439939_2304

ⓁⓁⓁ **DE** Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

ⓁⓁⓁ **AT** Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

ⓁⓁⓁ **CH** Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

2 poignées d'appui rotatives
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



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

Utilisation conforme à sa destination

Cet article permet un meilleur enchaînement des mouvements, plus doux pour les articulations lors des exercices de pompes. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.



Consignes de sécurité

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et n'est pas un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.
Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. I).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.



Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet 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 et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- 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.

Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez 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. Dans le même temps, tournez vos épaules vers l'avant 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 !

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Remarque : l'article ne peut pas être fixé. Il n'est pas possible de désactiver la rotation.

Pompes surélevées (fig. A)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez cet exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

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

Genou monté (fig. B)

Groupes musculaires sollicités : épaules, abdomen, bas du dos

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

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

Jambe levée (fig. C)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant, fessiers

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Évitez de creuser le dos et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

5. Soulevez la jambe droite aussi haut que possible. La jambe reste tendue. Veillez à ne pas vous cambrer.
6. Maintenez la position pendant deux secondes et redescendez lentement la jambe.
7. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

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

Pompes à genoux (fig. D)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant

1. Placez les poignées d'appui perpendiculairement au corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.

Position finale

5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois au cours de trois séances.

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

Corps soulevé (fig. E)

Groupes musculaires sollicités : poitrine, triceps

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules et asseyez-vous entre les poignées d'appui.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le haut du corps.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et abaissez à nouveau le corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois au cours de trois séances.

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

Pompes avec changement de position (fig. F)

Groupes musculaires sollicités : épaules, abdomen, tronc

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite.
3. Serrez les jambes et contractez les muscles abdominaux. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés, le corps est relevé et les jambes sont rapprochées.

Position finale

5. Sautez en écartant et resserrant les pieds. Maintenez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois au cours de trois séances.

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

Pompes surélevées avec poignées inclinées (fig. G)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules. Ce faisant, inclinez légèrement les poignées rotatives. Cela rend l'exercice plus intense qu'à la fig. A.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.

7. Répétez cet exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

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

Étirements

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

Muscles du cou

1. Tenez-vous debout et détendu. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante.

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Mise au rebut



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.


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

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

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

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

IAN : 439939_2304

 Service Suisse
Tel. : 0800 56 44 33
E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

2 x maniglie girevoli per flessioni

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Peso massimo dell'utente: 100 kg



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

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo permette movimenti migliori e più dolci per le articolazioni per esercizi di push-up. L'articolo è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.



Indicazioni di sicurezza

- Questo articolo non è un giocattolo: si prega di utilizzarlo esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.

- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. 1).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.



Prestare particolare attenzione: pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.



Rischi dovuti all'usura

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

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare lentamente l'intensità dell'allenamento.

- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

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

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti 2-3 volte ciascuno.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

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

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

Muscolatura delle gambe

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

Esercizi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Nota: l'articolo non può essere fissato. Non è possibile bloccare la rotazione.

Flessioni sulle braccia ampie (fig. A) Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.
5. Piegarle le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.

7. Ripetere questo esercizio 10-25 volte per tre serie.

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

Sollevamento del ginocchio (fig. B)

Gruppi muscolari sollecitati: spalle, addome, parte bassa della schiena

1. Posizionare le maniglie per flessioni in maniera obliqua rispetto al corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. Allungare una gamba all'indietro e posizionare l'altra gamba piegata in avanti.
4. Con un salto inclinare ora la gamba tesa e tirare il ginocchio il più possibile verso il petto.
5. Allo stesso tempo, stendere l'altra gamba all'indietro e atterrare sulla parte anteriore del piede.
6. Dopo che i piedi hanno cambiato posizione, iniziare il salto successivo.
7. Eseguire l'esercizio per tre serie il più ravvicinate possibile per ca. 45-60 secondi.

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

Sollevamento delle gambe (fig. C)

Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle, glutei

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Evitare di incurvare la schiena e tendere i muscoli addominali.

Posizione finale

5. Sollevare il più possibile la gamba destra. La gamba resta distesa. Fare attenzione a non incurvare la schiena.
6. Tenere la posizione per due secondi e poi abbassare di nuovo la gamba lentamente.
7. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

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

Push-up sulle ginocchia (fig. D)

Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle

1. Posizionare le maniglie per flessioni in maniera obliqua rispetto al corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. Mettersi in ginocchio e piegare le gambe verso l'alto.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.

Posizione finale

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

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

Sollevamento del corpo (fig. E)

Gruppi muscolari sollecitati: torace, tricipiti

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle e sedersi in mezzo alle maniglie.

2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Le gambe devono rimanere distese in avanti.

Posizione finale

3. Tendere i muscoli addominali e spingersi verso l'alto con le braccia distese.
4. Le gambe rimangono distese e formano un angolo di 90 gradi rispetto al busto.
5. Rimanere brevemente in questa posizione.
6. Piegarle le braccia e abbassare nuovamente il busto.
7. Ripetere l'esercizio per 10-25 volte per tre serie.

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

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

Gruppi muscolari sollecitati: spalle, addome, torso

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta.
3. Unire strette le gambe e tendere i muscoli addominali. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese, il corpo è sollevato e le gambe unite.

Posizione finale

5. Saltare allargando bene i piedi e riunirli. Mantenere le braccia tese e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Ripetere l'esercizio per 10-25 volte per tre serie.

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

Flessioni sulle braccia ampie con maniglie in diagonale (fig. G)

Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle. Collocare le maniglie rotanti in una posizione leggermente diagonale. Ciò rende l'esercizio più intenso rispetto a quello illustrato in fig. A.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.
5. Piegarle le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
7. Ripetere questo esercizio 10-25 volte per tre serie.

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

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotare lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

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

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.


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

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

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

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

IAN: 439939_2304

 Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



08/2023

Delta-Sport-Nr.: PG-13562

08.25.2023 / PM 12:41

IAN 439939_2304

