



ANKLE & WRIST WEIGHTS

(GB) (IE) (NI)

ANKLE & WRIST WEIGHTS

Instructions for use

(DK)

VÆGTMANCHET

Brugervejledning

(FR) (BE)

BRACELETS LESTÉS

Instructions for use

(NL) (BE)

GEWICHTSMANCHET

Gebruiksaanwijzing

(DE) (AT) (CH)

GEWICHTSMANSCHETTEN

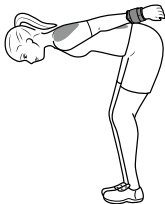
Gebrauchsanweisung

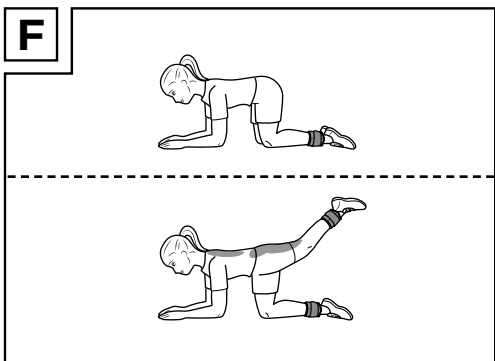
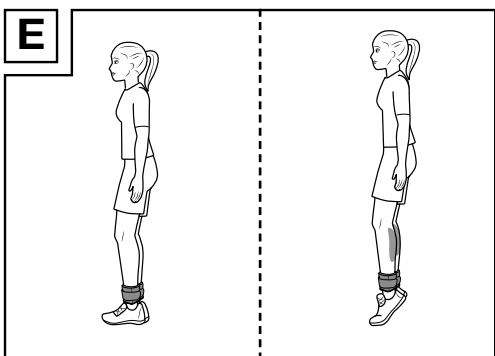
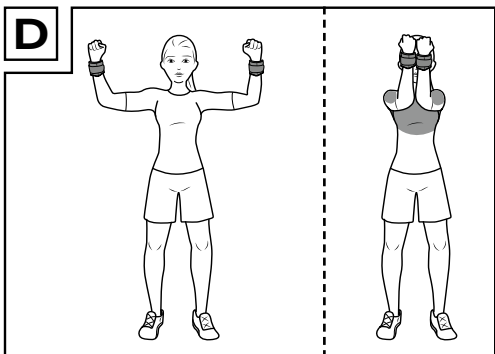
(GB) (IE) (NI) (DK)

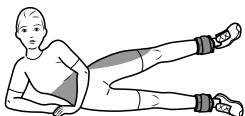
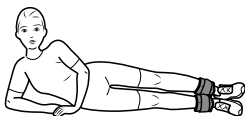
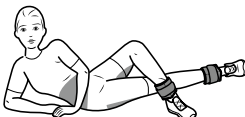
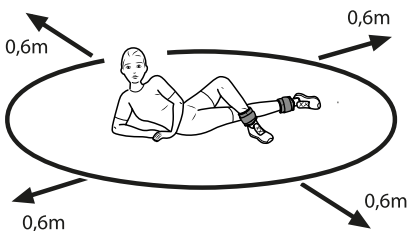
(FR) (BE) (NL) (DE)

(AT) (CH)

IAN 463299_2407

A**B****C**



G**H****I**

GB IE NI

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	9
Life-threatening hazard!	9
Risk of injury!	9
Extra caution – risk of injury to children!	10
Dangers due to wear and tear	10
General exercise instructions	11
Warming up	12
Exercise suggestions	13
Stretching	17
Storage, cleaning	18
Disposal	18
Notes on the guarantee and service handling	18

DK

Leveringsomfang	21
Tekniske data	21
Bestemmelsesmæssig brug	21
Sikkerhedsanvisninger	22
Livsfare!	22
Fare for kvæstelser!	22
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	23
Fare på grund af slitage	23
Generelle træningsanvisninger	23
Opvarmning	24
Forslag til øvelser	25
Udstrækning	29
Opbevaring, rengøring	30
Henvisninger vedr. bortskaffelse	30
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	31

FR **BE**

Étendue de la livraison	33
Caractéristiques techniques	33
Utilisation conforme à sa destination.....	33
Consignes de sécurité.....	34
Danger de mort !	34
Risque de blessure !	34
Prudence particulière –Risque de blessure pour les enfants !	35
Dangers causés par l'usure.....	35
Conseils d'entraînement généraux	36
Échauffement	37
Propositions d'exercices.....	38
Étirements	42
Stockage, nettoyage	43
Mise au rebut	44
Indications concernant la garantie et le service après-vente.....	44

NL **BE**

Leveringsomvang.....	46
Technische gegevens.....	46
Beoogd gebruik.....	46
Veiligheidstips	47
Levensgevaar!	47
Kans op lichamelijk letsel!.....	47
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	48
Gevaren als gevolg van slijtage.....	48
Algemene trainingsinstructies	49
Warming-up	50
Voorbeeldoefeningen	51
Rekken	56
Opslag, reiniging	57
Afvalverwerking.....	57
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling.....	58



Lieferumfang	60
Technische Daten.....	60
Bestimmungsgemäße Verwendung	60
Sicherheitshinweise	61
Lebensgefahr!	61
Verletzungsgefahr!.....	61
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	62
Gefahren durch Verschleiß	62
Allgemeine Trainingshinweise.....	63
Aufwärmen.....	64
Übungsvorschläge.....	65
Dehnen	70
Lagerung, Reinigung	71
Hinweise zur Entsorgung	71
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	72

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

2 x ankle & wrist weight
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 32 x 13.5cm (L x W)
Hook and loop fastener:
approx. 48.5 x 3.8cm (L x W)
Weight: 2 x approx. 1.0kg



Date of manufacture (month/year):
01/2025

Intended use

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

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before starting your exercise session.

- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- No modifications may be made to the product.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Use the product only as specified in the “Intended use” section.



Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Allow children to use the product only if their mental and physical development allows it.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.



Dangers due to wear and tear

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage or use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises. Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with your knee bent, approx. 20cm off the floor. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds. Switch legs and repeat this exercise.

2. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of exercises.

Boxing (Fig. A)

Muscles used: arm and shoulder

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and keep your arms bent in front of your upper body.
3. Clench your fists. Stretch your left arm forward and turn it so that the back of your hand is facing upwards.
4. Return to the starting position and switch sides.
5. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Biceps (Fig. B)

Muscles used: biceps and shoulder

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and hold one fist at hip level and the other at chin level. Both arms are slightly bent.

3. Move your arms up and down alternately at the same time.
4. Repeat the exercise for one minute. Vary the pace.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Triceps (Fig. C)

Muscles used: triceps, shoulder and back

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your legs hip-width apart and bend your upper body forward at a 90° angle. Your back is straight. Your elbows are close to your body and bent at a 90° angle.
3. Clench your fists.
4. Extend your arms backwards.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Upper body training (Fig. D)

Muscles used: chest, shoulder and upper arm

Sequence

1. Place the products around your wrists.
2. Stand with your feet shoulder-width apart and stretch your arms up to the sides above your head. Bend your arms so that your elbows are at shoulder level.
3. Clench your fists.
4. Bring your arms together in front of your upper body.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Calves (Fig. E)

Muscles used: calves

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Stand with your legs hip-width apart and keep your arms resting at the sides of your body.
3. Stand on tiptoes and remain in this position for approx. ten seconds. Hold your back straight.
4. Slowly return to the starting position.
5. Repeat the exercise for one minute.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Buttocks (Fig. F)

Muscles used: back, buttocks and rear thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Get down on all fours.
3. Position your elbows under your shoulders and your knee joints under your buttocks.
4. Extend your leg at an angle backwards until the rear of your thighs are in line with your back. Stay in this position for approx. ten seconds, being careful not to arch your back.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Outer thigh (Fig. G)

Muscles used: abdomen, hip, lateral thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm. Your legs are outstretched and lie on top of each other.
3. Slowly raise your top leg to shoulder height and slowly lower it back to your other leg.
4. Repeat the exercise for one minute and then switch sides.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Inner thigh (Fig. H)

Muscles used: abdomen, inner and lateral thighs

Sequence

1. Place the products around your ankles.
2. Lie on your side and support yourself on your forearm.
3. Place your upper leg bent forward over your lower leg. Your lower leg remains extended.
4. Pull the tips of your feet up, tense your abdominal muscles and lift your lower leg slightly off the floor. Keep your leg straight and stay in this position for a few seconds.
5. Slowly return to the starting position and change sides.
6. Repeat the exercise for one minute.

Important: keep your back straight and breathe slowly and evenly.

Stretching

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

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.
3. 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.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.



Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

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

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang

2 x vægtmanchet

1 x brugervejledning

Tekniske data

Mål: ca. 32 x 13,5 cm (l x b)

Burrebånd: ca. 48,5 x 3,8 cm (l x b)

Vægt: 2 x ca. 1,0 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
01/2025

Bestemmelsesmæssig brug

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

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Kvælningssfare.



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. I).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- 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.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen.

- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".



Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af artiklen, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.



Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.

- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt: pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover, at du strækker ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage øvelserne 2 til 3 gange.

Nakkemusklerne

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

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

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

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af øvelser.

Boksning (fig. A)

Der arbejdes med: arm- og skuldermusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og hold armene bøjet foran overkroppen.
3. Knyt næverne. Stræk venstre arm frem, og drej den, så håndryggen vender opad.
4. Gå tilbage i udgangsstillingen, og skift side.
5. Gentag øvelsen i 1 minut. Varier tempoet.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Biceps (fig. B)

Der arbejdes med: biceps og skuldermusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og hold den ene knytnæve i hoftehøjde og den anden i hagehøjde. Hold begge arme bøjet.
3. Bevæg armene samtidig skiftevis op og ned.
4. Gentag øvelsen i 1 minut. Varier tempoet.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Triceps (fig. C)

Der arbejdes med: triceps, skulder- og rygmusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil benene med en hoftebreddes afstand, og bøj overkroppen fremover i en 90° vinkel. Ryggen holdes lige. Hold albuerne tæt ind til kroppen og bøjet i en 90° vinkel.

3. Knyt næverne.
4. Stræk armene bagud.
5. Gå tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.

Træning af overkroppen (fig. D)

Der arbejdes med: bryst-, skulder- og overarmsmusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om håndleddene.
2. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og stræk armene ud til siden og op over hovedet. Bøj armene, så albuerne er i skulderhøjde.
3. Knyt næverne.
4. Før armene sammen foran overkroppen.
5. Gå tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Læggene (fig. E)

Der arbejdes med: lægmusklerne

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Stil benene med en hoftebreddes afstand, og hold armene ind mod siden af kroppen.
3. Stil dig op på tåspidserne, og hold denne stilling i ca. 10 sekunder. Hold ryggen lige.
4. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.
5. Gentag øvelsen i 1 minut.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Sædemusklerne (fig. F)

Der arbejdes med: ryg- og sædemusklerne samt baglårene

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Stil dig på alle fire.
3. Placer albuerne under skuldrene, og knæene under bagdelen.
4. Stræk benet bagud bøjet i en vinkel, indtil baglåret og ryggen danner en lige linje. Hold denne stilling i ca. 10 sekunder, og sørg for ikke at bøje i ryggen.
5. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen, og skift side.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.

Forlårene (fig. G)

Der arbejdes med: mavemusklerne, hofterne og musklen på ydersiden af låret

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Læg dig på siden, og støt dig på underarmen. Hold benene strakt, så de ligger oven på hinanden.
3. Løft det øverste ben langsomt op i skulderhøjde, og sænk det langsomt ned på det andet ben igen.
4. Gentag øvelsen i 1 minut, og skift derefter til den anden side.

Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.

Inderlår (fig. H)

Der arbejdes med: mavemusklerne samt inder- og ydersiden af låret

Fremgangsmåde

1. Læg artiklen om fodleddene.
2. Læg dig på siden, og støt dig på underarmen.
3. Bøj det øverste ben, mens det ligger på det nederste ben. Det nederste ben skal være strakt.
4. Vip tåspidserne opad, spænd mavemusklerne, og løft det nederste ben lidt op fra gulvet. Hold benet strakt, og hold denne stilling i et par sekunder.
5. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen, og skift side.
6. Gentag øvelsen i 1 minut.

Vigtigt: Hold ryggen ret, og træk vejret langsomt og regelmæssigt.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.
3. 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.

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.



Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

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

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 bracelets lestés

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 32 x 13,5 cm (L x l)

Scratch : env. 48,5 x 3,8 cm (L x l)

Poids : env. 2 x 1,0 kg



Date de fabrication (mois/année) :
01/2025

Utilisation conforme à sa destination

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

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- 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.
- 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.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- 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 si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- 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.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».



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'article et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.



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.

- 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, ce qui peut entraîner des blessures.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Plan d'entraînement général

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. 12 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.

Vous devez répéter chacun des exercices 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 les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez 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 soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
2. 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.
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.

Boîte (fig. A)

Muscles sollicités : bras et épaules

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tenez les bras fléchis devant le torse.
3. Serrez les poings. Tendez le bras gauche vers l'avant et tournez-le de manière à ce que le dos de la main soit dirigé vers le haut.

4. Revenez dans la position de départ et changez de côté.
5. Répétez l'exercice pendant une minute. Variez le rythme.

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

Biceps (fig. B)

Muscles sollicités : biceps et épaules

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tenez un poing à la hauteur des hanches et l'autre à la hauteur du menton. Les deux bras sont pliés.
3. Bougez les bras simultanément vers le haut et vers le bas en alternance.
4. Répétez l'exercice pendant une minute. Variez le rythme.

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

Triceps (fig. C)

Muscles sollicités : triceps, épaules et dos

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Écartez les jambes à la largeur des hanches et penchez le haut du corps vers l'avant à un angle de 90°. Le dos est droit. Les coudes sont proches du corps et pliés à un angle de 90°.
3. Serrez les poings.
4. Étirez les bras vers l'arrière.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Entraînement du haut du corps (fig. D)

Muscles sollicités : poitrine, épaules et haut des bras

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Mettez-vous debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, et tendez les bras vers le haut, sur les côtés, au-dessus de la tête. Fléchissez les bras de manière à ce que les coudes soient à la hauteur des épaules.
3. Serrez les poings.
4. Rassemblez les bras devant le torse.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

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

Mollets (fig. E)

Muscles sollicités : mollets

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Écartez les jambes de la largeur des hanches et gardez les bras le long du corps.
3. Mettez-vous sur la pointe des pieds et restez dans cette position pendant env. 10 secondes. Maintenez le dos droit.
4. Revenez lentement à la position de départ.
5. Répétez l'exercice pendant une minute.

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

Fessiers (fig. F)

Muscles sollicités : dos, fessiers et cuisses arrière

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Mettez-vous à quatre pattes.
3. Positionnez les coudes sous les épaules et les articulations des genoux sous les fessiers.
4. Tendez la jambe vers l'arrière en la pliant jusqu'à ce que la cuisse arrière forme une ligne avec le dos. Restez dans cette position pendant env. 10 secondes en veillant à ne pas courber le dos.
5. Revenez lentement dans la position de départ et changez de côté.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Extérieur des cuisses (fig. G)

Muscles sollicités : abdomen, hanches, côté des cuisses

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras. Les jambes sont tendues et posées l'une sur l'autre.
3. Levez lentement la jambe supérieure à la hauteur des épaules et laissez-la redescendre lentement sur l'autre jambe.
4. Répétez l'exercice pendant une minute, puis changez de côté.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Intérieur des cuisses (fig. H)

Muscles sollicités : abdomen, intérieur et extérieur des cuisses

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras.
3. Placez la jambe supérieure fléchie vers l'avant au-dessus de la jambe inférieure. La jambe inférieure reste tendue.
4. Tirez la pointe des pieds vers le haut, contractez les muscles abdominaux et soulevez légèrement la jambe inférieure du sol. Gardez la jambe droite et restez dans cette position pendant quelques secondes.
5. Revenez lentement dans la position de départ et changez de côté.
6. Répétez l'exercice pendant une minute.

Important : gardez le dos droit et respirez lentement et régulièrement.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. 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 HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

IAN : 463299_2407

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

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang

2 x gewichtsmanchet
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)
Klittenbandsluiting: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)
Gewicht: 2 x ca. 1,0 kg



Productiedatum (maand/jaar):
01/2025

Beoogd gebruik

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

Veiligheidstips



Levensgevaar!

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



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- 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.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

- 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.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte “Beoogd gebruik”.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit artikel en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.



Gevaren 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 het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.

- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan. Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Sla de handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai de schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefeningen getoond.

Boksen (afb. A)

Spieren die worden belast: arm en schouder

Verloop

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en houd uw armen gebogen voor het bovenlichaam.

3. Bal uw vuisten. Strek uw linkerarm naar voren en draai deze zodanig dat de handrug naar boven wijst.
4. Ga terug naar de uitgangspositie en wissel van kant.
5. Herhaal de oefening gedurende een minuut. Varieer het tempo.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Biceps (afb. B)

Spieren die worden belast: biceps en schouder

Verloop

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en houd de ene vuist op heuphoogte en de andere op kinhoogte. Beide armen zijn gebogen.
3. Beweeg uw armen gelijktijdig en breng ze afwisselend omhoog en omlaag.
4. Herhaal de oefening gedurende een minuut. Varieer het tempo.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Triceps (afb. C)

Spieren die worden belast: triceps, schouder en rug

Verloop

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en buig het bovenlichaam in een hoek van 90° naar voren. Uw rug is recht. Uw ellebogen bevinden zich dicht bij het lichaam en zijn in een hoek van 90° gebogen.
3. Bal uw vuisten.
4. Strek uw armen naar achteren.
5. Ga terug naar de uitgangspositie.

6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.

Training voor het bovenlichaam (afb. D)

Spieren die worden belast: borst, schouder en bovenarm

Verloop

1. Doe het artikel om uw polsen.
2. Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en strek uw armen naar opzij en naar boven tot boven het hoofd. Buig uw armen zodat de ellebogen zich op schouderhoogte bevinden.
3. Bal uw vuisten.
4. Breng uw armen voor het bovenlichaam naar elkaar toe.
5. Ga terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Kuiten (afb. E)

Spieren die worden belast: kuit

Verloop

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en houd uw armen zijdelings tegen het lichaam.
3. Ga op uw tenen staan en houd deze positie ca. 10 seconden vast. Houd uw rug recht.
4. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.

5. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Billen (afb. F)

Spieren die worden belast: rug, billen en achterkant van de bovenbenen

Verloop

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga op uw handen en knieën zitten.
3. Plaats uw ellebogen onder uw schouders en uw knieën onder uw billen.
4. Strek een been gebogen naar achteren, totdat de achterkant van het bovenbeen een lijn met de rug vormt. Houd deze positie ca. 10 seconden vast en let erop dat u uw rug niet krom trekt.
5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie en wissel van kant.
6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.

Buitenkant van de bovenbenen (afb. G)

Spieren die worden belast: buik, heup, zijkant van de bovenbenen

Verloop

1. Doe het artikel om uw enkels.
2. Ga op uw zij liggen en steun op uw onderarm. Uw benen zijn gestrekt en liggen op elkaar.

3. Til het bovenste been langzaam op tot op schouderhoogte en laat het langzaam weer zakken tot het op het andere been ligt.

4. Herhaal de oefening gedurende een minuut en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.

Binnenkant van de bovenbenen (afb. H)

Spieren die worden belast: buik, binnenkant en zijkant van de bovenbenen

Verloop

1. Doe het artikel om uw enkels.

2. Ga op uw zij liggen en steun op uw onderarm.

3. Zet het bovenste been naar voren gebogen over het onderste been. Het onderste been blijft gestrekt.

4. Trek uw tenen omhoog, span uw buikspieren aan en til het onderste been iets op van de vloer. Houd het been recht en houd deze positie enkele seconden vast.

5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie en wissel van kant.

6. Herhaal de oefening gedurende een minuut.

Belangrijk: houd uw rug recht en adem langzaam en gelijkmatig in en uit.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek het hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.
3. Met deze oefening rekt u de beide zijden van de 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 de bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.



Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

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

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen. Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet. Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 463299_2407

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

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

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 Gewichtsmanschetten

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 32 x 13,5 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 48,5 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: 2 x ca. 1,0 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- 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.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- 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, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

- 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Artikels hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.



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.

- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen. Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.

- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

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

Nackenmuskulatur

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, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Boxen (Abb. A)

Beanspruchte Muskulatur: Arm und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie die Arme gebeugt vor dem Oberkörper.
3. Ballen Sie die Fäuste. Strecken Sie den linken Arm nach vorn und drehen Sie ihn so, dass der Handrücken nach oben zeigt.

4. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Bizeps (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps und Schulter

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und halten Sie eine Faust auf Hüft- und die andere auf Kinnhöhe. Beide Arme sind gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme zeitgleich abwechselnd hoch und herunter.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang. Variieren Sie das Tempo.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Trizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Schulter und Rücken

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und beugen Sie den Oberkörper im 90°-Winkel nach vorn. Der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen befinden sich dicht am Körper und sind im 90°-Winkel gebeugt.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Strecken Sie die Arme nach hinten aus.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Oberkörpertraining (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter und Oberarm

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Handgelenke.
2. Stellen Sie sich schulterbreit hin und strecken Sie die Arme seitlich über den Kopf nach oben. Winkeln Sie die Arme an, sodass sich die Ellenbogen auf Schulterhöhe befinden.
3. Ballen Sie die Fäuste.
4. Führen Sie die Arme vor dem Oberkörper zusammen.
5. Gehen Sie zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Waden (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Waden

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und halten Sie die Arme seitlich am Körper angelegt.
3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden. Halten Sie den Rücken gerade.
4. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition.

5. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Gesäß (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß und hintere Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
3. Positionieren Sie die Ellenbogen unter den Schultern und die Kniegelenke unter dem Gesäß.
4. Strecken Sie das Bein angewinkelt nach hinten aus, bis der hintere Oberschenkel mit dem Rücken eine Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position für ca. 10 Sekunden und achten Sie darauf, den Rücken nicht zu krümmen.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Äußere Oberschenkel (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Hüfte, seitliche Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Die Beine sind ausgestreckt und liegen aufeinander.

3. Heben Sie das obere Bein langsam auf Schulterhöhe und lassen es wieder langsam auf das andere Bein absinken.
4. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang und wechseln anschließend die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Innere Oberschenkel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, innerer und seitlicher Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie die Artikel um die Fußgelenke.
2. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab.
3. Stellen Sie das obere Bein nach vorn gebeugt über das untere Bein. Das untere Bein bleibt gestreckt.
4. Ziehen Sie die Fußspitzen hoch, spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie das untere Bein leicht vom Boden ab. Halten Sie das Bein gerade und bleiben Sie in dieser Position für wenige Sekunden.
5. Gehen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie die Seite.
6. Wiederholen Sie die Übung eine Minute lang.

Wichtig: Halten Sie den Rücken gerade und atmen Sie langsam und gleichmäßig.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

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



**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR
GMBH**

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg
GERMANY

 01/2025

Delta-Sport-Nr.: GM-15579

10.07.2024 / PM 4:29

IAN 463299_2407

6 D