

KNÖCHELGEWICHTE 0,5 KG 2ER-SET

(DE) (AT) (CH)

KNÖCHELGEWICHTE 0,5 KG 2ER-SET

Gebrauchsanweisung

(FR) (CH)

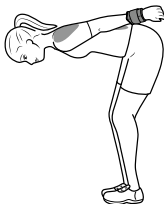
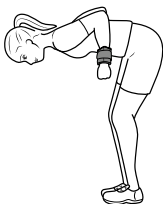
SET DE 2 BRACELETS LESTÉS CHEVILLE 0,5 KG

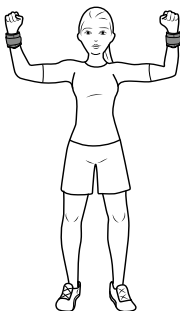
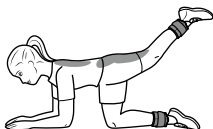
Notice d'utilisation

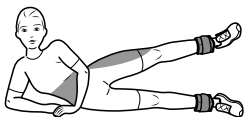
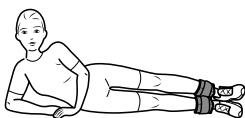
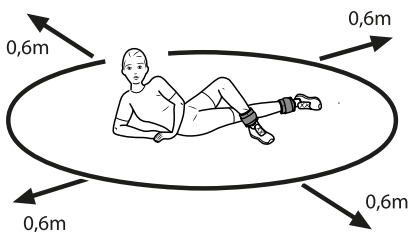
(IT) (CH)

SET 2 PESI PER CAVIGLIE DA 0,5 KG

Istruzioni d'uso

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

DE **AT** **CH**

Lieferumfang.....	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Lebensgefahr!.....	7
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Verletzungsgefahr!	8
Verletzungsgefahr im Training!.....	9
Gefahren durch Verschleiß!.....	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	12
Dehnen	16
Lagerung, Reinigung	16
Hinweise zur Entsorgung	17
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	17

FR **CH**

Contenu de la livraison	19
Données techniques	19
Utilisation conforme	19
Consignes de sécurité.....	19
Danger de mort !	19
Danger de blessure pour les enfants !	20
Risque de blessure !.....	20
Risque de blessure lors de l'entraînement !.....	21
Dangers liés à l'usure !.....	22
Consignes générales d'entraînement	22
Échauffement	23
Exemples d'exercice.....	24
Étirement	28
Stockage, nettoyage	28
Mise au rebut	29
Indications concernant la garantie et le service après-vente	29

IT CH

Contenuto della confezione	31
Dati tecnici	31
Utilizzo conforme	31
Indicazioni di sicurezza	31
Pericolo di morte!	31
Pericolo che i bambini subiscano lesioni!	32
Pericolo di ferirsi!	32
Pericolo di subire lesioni durante il training!	33
Pericoli dovuti all'usura!	34
Avvertenze generali sul training	34
Riscaldarsi	35
Esercizi proposti	36
Stretching	40
Conservazione, pulizia	40
Smaltimento	41
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	41

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 Knöchelgewicht

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 27,5 x 12 cm (L x B)

Klettverschluss: ca. 45 x 3,8 cm (L x B)

Gewicht: 2 x ca. 0,5 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2025

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 für Kinder!

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



Verletzungsgefahr!

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

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.



Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.

- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.



Gefahren durch Verschleiß!

- 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. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion 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 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 Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

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 weiter zu atmen!

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 weiter zu atmen!

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 weiter zu atmen!**

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 weiter zu atmen!

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, 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. 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 wie Schalter 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: 518502_2501

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.

Contenu de la livraison

2 poids pour chevilles et poignées
1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions : env. 27,5 x 12 cm (L x l)

Fermeture auto-agrippante :

env. 45 x 3,8 cm (L x l)

Poids : 2 x env. 0,5 kg



Date de fabrication (mois/année) :
05/2025

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.
- N'enroulez jamais l'article autour de la tête, du cou ou de la poitrine. Danger de strangulation !
- Lors de l'utilisation de l'article, notez-en le poids et ne sous-estimez pas celui-ci.
- Entraînez-vous sur une surface plane et antidérapante.



Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. I).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.

- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.



Dangers liés à l'usure !

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation prématurée ainsi qu'à des fissures dans le matériau ; ceci peut entraîner des risques de blessure.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et lentement.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.

- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

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

Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'environ 15 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le torse vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.

4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant toute la durée des exercices, n'oubliez pas de respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Boxe (fig. A)

Muscles sollicités : bras et épaules

Déroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Tenez-vous debout, les jambes écartées à largeur des épaules, et gardez les bras fléchis devant le torse.
3. Serrez les poings. Tendez le bras gauche vers l'avant et tournez-le de telle manière que le dos de la main soit dirigé vers le haut.
4. Revenez à la position de départ et changez de côté.
5. Répétez cet exercice pendant une minute. Variez le rythme.

Important : Pendant toute la durée de l'exercice, n'oubliez pas de respirer calmement !

Biceps (fig. B)

Muscles sollicités : biceps et épaules

Dérroulement

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

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Triceps (fig. C)

Muscles sollicités : triceps, épaules et dos

Dérroulement

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

Important : Gardez le dos droit tout en respirant lentement et de façon régulière.

Entraînement du torse (fig. D)

Muscles sollicités : pectoraux, épaules et bras

Dérroulement

1. Placez les articles autour des poignets.
2. Mettez-vous debout, les jambes écartées à largeur des épaules, et tendez les bras vers le haut de chaque côté de la tête. Fléchissez les bras de manière à ce que les coudes soient à la hauteur des épaules.

3. Serrez les poings.
4. Joignez les bras devant le torse.
5. Retournez dans la position de départ.
6. Répétez cet exercice pendant une minute.

Important : Pendant toute la durée de l'exercice, n'oubliez pas de respirer calmement !

Mollets (fig. E)

Muscles sollicités : mollets

Déroulement

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

Important : Pendant toute la durée de l'exercice, n'oubliez pas de respirer calmement !

Fesses (fig. F)

Muscles sollicités : dos, fesses et arrière de la cuisse

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Mettez-vous à quatre pattes.
3. Les coudes se trouvent sous les épaules et les genoux sous les fesses.
4. Tendez une des jambes pliées vers l'arrière jusqu'à ce que l'arrière de la cuisse forme une ligne avec le dos. Restez dans cette position pendant environ 10 secondes en veillant à ne pas cambrer le dos.
5. Revenez lentement à la position de départ et changez de côté.
6. Répétez cet exercice pendant une minute.

Important : Gardez le dos droit tout en respirant lentement et de façon régulière.

Extérieur des cuisses (fig. G)

Muscles sollicités : abdomen, hanches, côté de la cuisse

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 reposent l'une sur l'autre.
3. Levez lentement la jambe supérieure à hauteur d'épaule puis faites-la redescendre lentement sur l'autre jambe.
4. Répétez l'exercice pendant une minute, puis changez de côté.

Important : Gardez le dos droit tout en respirant lentement et de façon régulière.

Intérieur des cuisses (fig. H)

Muscles sollicités : abdomen, intérieur et côté de la cuisse

Déroulement

1. Placez les articles autour des chevilles.
2. Allongez-vous sur le côté en vous appuyant sur l'avant-bras.
3. Fléchissez la jambe supérieure et passez-la 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. Maintenez cette jambe droite et restez dans cette position pendant quelques secondes.
5. Revenez lentement à la position de départ et changez de côté.
6. Répétez cet exercice pendant une minute.

Important : Gardez le dos droit tout en respirant lentement et de façon régulière.

Étirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le torse reste droit.

Stockage, nettoyage

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

Ne le nettoyer qu'avec un chiffon humide et l'essuyer ensuite.

IMPORTANT ! Ne jamais laver 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 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 : 518502_2501



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 confezione

2 x peso per polsi e caviglie

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni: circa 27,5 x 12 cm (L x L)

Chiusura a strappo: ca. 45 x 3,8 cm (L x L)

Peso: 2 x ca. 0,5 kg



Data di produzione (mese/anno):
05/2025

Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di ferirsi!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo!
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.

- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Non avvolgere mai l'articolo attorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Durante l'uso dell'articolo, fare attenzione al peso e non sottovalutarlo.
- Allenarsi solo su un fondo piano e antiscivolo.



Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. I).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.



Pericoli dovuti all'usura!

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non è più consentito utilizzarlo.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo in modo non conforme dell'articolo possono comportare un'usura precoce e una possibile rottura della costruzione, con conseguente rischio di lesioni.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6 - 8 esercizi.

Osservare in tale ambito i seguenti principi:

- una sessione dovrebbe essere composta da circa 15 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ciascun esercizio va ripetuto 2 o 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio quattro o cinque volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.

4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Compiere un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Esercizi proposti

In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi.

Boxe (imm. A)

Muscolatura allenata: braccia e spalle

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nei polsi.
2. Posizionarsi con i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e con le braccia piegate davanti al busto.
3. Chiudere i pugni. Stendere il braccio sinistro in avanti e girarlo in modo che il dorso della mano sia rivolto verso l'alto.
4. Tornare nella posizione iniziale e cambiare lato.
5. Ripetere l'esercizio per un minuto. Cambiare il ritmo.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Bicipiti (imm. B)

Muscolatura allenata: bicipiti e spalle

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nei polsi.
2. Posizionarsi con i piedi divaricati in corrispondenza delle spalle e tenere un pugno all'altezza dell'anca e l'altro all'altezza del mento. Tenere entrambe le braccia piegate.
3. Muovere le braccia contemporaneamente scambiandone la posizione.
4. Ripetere l'esercizio per un minuto. Cambiare il ritmo.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Tricipiti (imm. C)

Muscolatura allenata: tricipiti, spalle e schiena

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nei polsi.
2. Divaricare le gambe all'altezza delle anche e piegare il busto in avanti di 90°. Tenere la schiena dritta. I gomiti sono aderenti al corpo e piegati di 90°.
3. Chiudere i pugni.
4. Distendere le braccia all'indietro.
5. Tornare in posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e in modo omogeneo.

Training per il busto (imm. D)

Muscolatura allenata: petto, spalle e braccia

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nei polsi.
2. Posizionarsi con i piedi in corrispondenza delle spalle e stendere le braccia lateralmente verso l'alto oltre la testa. Piegare le braccia in modo tale da avere i gomiti all'altezza delle spalle.
3. Chiudere i pugni.

4. Unire le braccia davanti al busto.
5. Tornare in posizione di partenza.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Polpacci (imm. E)

Muscolatura allenata: polpacci

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nelle caviglie.
2. Divaricare le gambe all'altezza delle spalle e tenere le braccia lungo il corpo.
3. Alzarsi sulle punte dei piedi e mantenere la posizione per ca. 10 secondi. Tenere la schiena dritta.
4. Tornare lentamente in posizione di partenza.
5. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Glutei (imm. F)

Muscolatura allenata: schiena, glutei e cosce posteriori

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nelle caviglie.
2. Posizionarsi a quattro zampe.
3. I gomiti sono sotto le spalle e le ginocchia sotto i glutei.
4. Sollevare la gamba piegata indietro fino a formare una linea dritta con la coscia posteriore e la schiena. Rimanere in questa posizione per ca. 10 secondi e fare attenzione a non curvare la schiena.
5. Tornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e in modo omogeneo.

Coscia esterna (imm. G)

Muscolatura allenata: addome, anche, parte laterale della coscia

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nelle caviglie.
2. Posizionarsi su un fianco e appoggiarsi sull'avambraccio. Le gambe sono distese una sopra l'altra.
3. Sollevare lentamente la gamba più in alto ad altezza della spalla e abbassarla di nuovo lentamente sull'altra gamba.
4. Ripetere l'esercizio per un minuto cambiando poi lato.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e in modo omogeneo.

Parte interna della coscia (imm. H)

Muscolatura allenata: addome, parte interna e laterale della coscia

Svolgimento

1. Infilare gli articoli nelle caviglie.
2. Posizionarsi su un fianco e appoggiarsi sull'avambraccio.
3. Piegare in avanti la gamba sopra scavalcando l'altra. La gamba sotto rimane distesa.
4. Tenendo le punte dei piedi a martello, contrarre la muscolatura dell'addome e sollevare leggermente la gamba sotto staccandola dal pavimento. Tenere la gamba dritta e rimanere in questa posizione per qualche secondo.
5. Tornare lentamente nella posizione iniziale e cambiare lato.
6. Ripetere l'esercizio per un minuto.

Importante: tenere la schiena dritta e respirare lentamente e in modo omogeneo.

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi.

Ciascun esercizio va eseguito 3 volte per lato in 15 - 30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi rilassati in posizione eretta.
2. Spostare con cautela con una mano la testa prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Tramite questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo, cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una rispetto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. 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 client 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 a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori 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: 518502_2501

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch



PDF ONLINE

www.lidl-service.com

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



05/2025

Delta-Sport-Nr.: FS-16832

04.30.2025 / PM 3:32

IAN 518502_2501

1

