



## **CORDE À SAUTER LESTÉE**

**FR** **BE**

### **CORDE À SAUTER LESTÉE**

Notice d'utilisation

**DE** **AT** **CH**

### **SPRINGSEIL-SET**

Gebrauchsanweisung

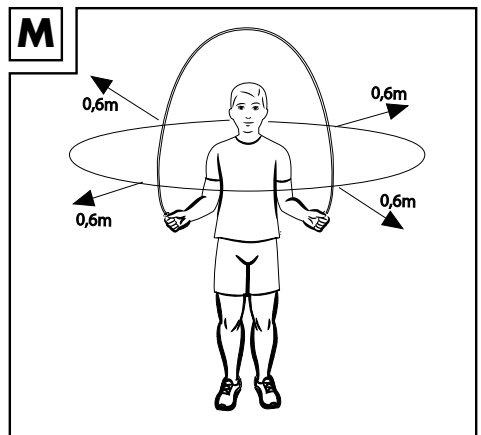
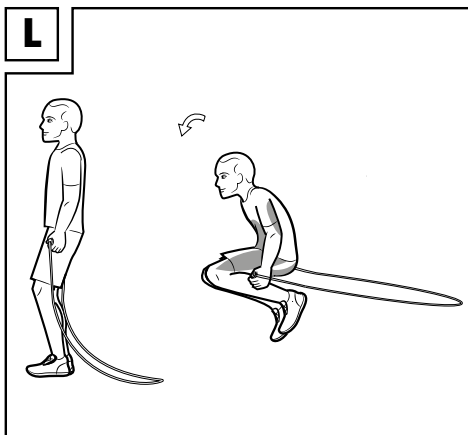
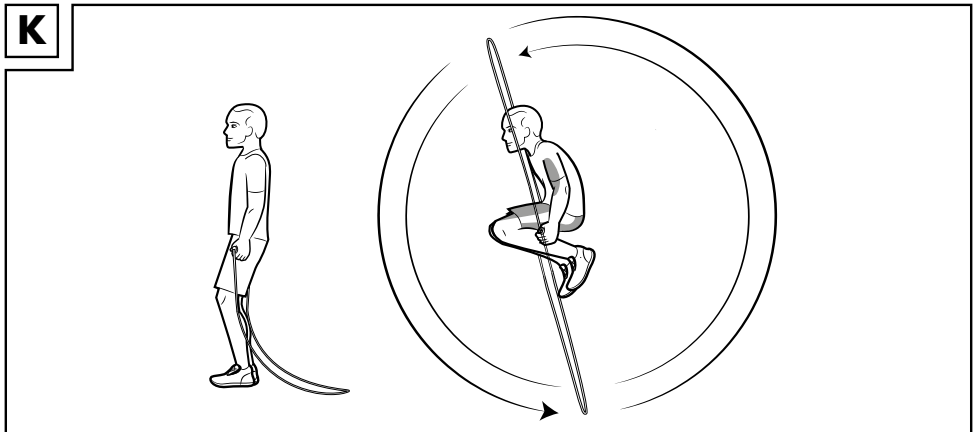
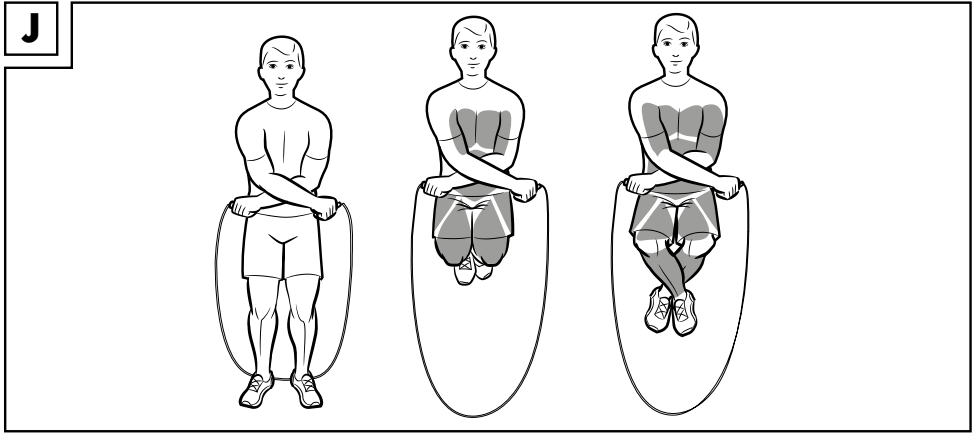
**NL** **BE**

### **SPRINGTOUWSET**

Gebruiksaanwijzing

**IAN 434742\_2304**

**FR** **BE** **NL**  
**DE** **AT** **CH**



**FR BE**

Contenu de la livraison (fig. A) .....	4
Données techniques .....	4
Utilisation conforme.....	4
Consignes de sécurité .....	4
Danger de mort ! .....	4
Danger de blessure pour les enfants ! .....	4
Risque de blessure ! .....	4
Risque de blessure lors de l'entraînement ! .....	5
Dangers liés à l'usure .....	5
Montage.....	5
Consignes générales d'entraînement.....	5
Échauffement.....	6
Exemples d'exercice.....	6
Étirement .....	9
Stockage, nettoyage .....	9
Mise au rebut .....	10
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	10

**NL BE**

In het leveringspakket inbegrepen (afb. A) .....	12
Technische gegevens .....	12
Voorgescreven gebruik .....	12
Veiligheidsinstructies.....	12
Levensgevaar! .....	12
Gevaar voor blessures bij kinderen! .....	12
Gevaar voor blessures! .....	12
Gevaar voor blessures tijdens de training! ...	13
Gevaaren door slijtage.....	13
Montage.....	13
Algemene trainingsinstructies .....	13
Opwarmen .....	14
Oefeningsvoorstellen.....	14
Stretchen .....	17
Opslag, reiniging .....	17
Afvalverwerking .....	17
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	17

**DE AT CH**

Lieferumfang (Abb. A).....	19
Technische Daten .....	19
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	19
Sicherheitshinweise.....	19
Lebensgefahr! .....	19
Verletzungsgefahr für Kinder! .....	19
Verletzungsgefahr! .....	19
Verletzungsgefahr im Training! .....	20
Gefahren durch Verschleiß .....	20
Montage.....	20
Allgemeine Trainingshinweise.....	21
Aufwärmen .....	21
Übungsvorschläge.....	21
Dehnen .....	24
Lagerung, Reinigung .....	24
Hinweise zur Entsorgung.....	25
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	25

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 lui remettre l'ensemble de la documentation.

## Contenu de la livraison (fig. A)

- 2 x poignée (1)
- 1 x corde à sauter (2)
- 4 x poids, 75 g (3)
- 1 x sac de rangement (4)
- 1 x notice d'utilisation

## Données techniques



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

## 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. Toute autre utilisation (par ex. en tant que câble de remorquage, de traction ou pour la descente en rappel) est proscrite.

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériel 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.

## **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. M).
- 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.

## **Montage**

1. Sortez du sac de transport (4) les deux poignées (1), la corde à sauter (2) ainsi que les poids (3) (fig. A).
2. Faites glisser le loquet (1a) situé à l'extrémité des poignées vers le bas et retirez le compartiment à poids (1b) de chaque poignée (fig. B).
3. Placez le nombre souhaité de poids (3) dans le compartiment à poids (1b).
4. Remettez le compartiment à poids dans chaque poignée. Le loquet s'enclenche automatiquement.
5. Tournez la vis de blocage (1c) à l'extrémité supérieure des poignées sans trop la serrer et modifiez la longueur de la corde en poussant ou en tirant (fig. C).
6. Serrez la vis de blocage de telle manière que la corde à sauter reste bien en place même lorsque vous tirez dessus.

## **Trouver la bonne longueur de corde (fig. D)**

- Vérifiez si la longueur de la corde à sauter (2) est optimale pour vous. Votre longueur optimale peut être déterminée lorsque vous vous tenez debout au milieu de la corde à sauter et que les deux extrémités de la corde (poignées comprises) arrivent sous vos aisselles.
- Corrigez la longueur jusqu'à ce que celle-ci soit optimale pour vous.
- Pour raccourcir la corde à sauter, desserrez les vis de blocage (1c) à l'extrémité supérieure des poignées. Retirez la corde à sauter de son support et rallongez les extrémités de la corde qui dépassent des poignées. Pour rallonger la corde à sauter, raccourcissez les extrémités de la corde.

## **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 12 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 différents 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. Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles. 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 haut du corps 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 tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

### **Muscles des jambes**

1. Tenez-vous sur une jambe et levez 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.

**Remarque :** Veillez à faire tourner la corde à sauter de manière détendue à partir des poignets en décrivant de petits cercles. Les sauts doivent être minimes, juste à la hauteur nécessaire pour que la corde à sauter puisse passer sous vos pieds.

#### **Position de base**

- Saisissez les poignées sans trop les serrer, les mains positionnées près de la corde à sauter.
- Gardez les épaules et les coudes détendus ainsi que les coudes près du corps.
- Fléchissez légèrement les genoux et gardez le dos droit.

## **Saut de base en marchant / en courant (fig. E)**

Muscles sollicités : biceps, haut de la cuisse, fessier, bas de la jambe

### **Déroulement**

1. Placez un pied en avant et tenez l'article de manière que la corde à sauter se trouve entre le pied avant et le pied arrière.
2. Gardez les bras détendus et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Relevez le pied arrière et faites tourner simultanément la corde à sauter depuis les poignets vers l'arrière par-dessus votre tête.
5. Levez le pied avant assez haut pour que la corde à sauter passe en dessous.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices, puis avec l'autre pied placé en avant.

**Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter de telle manière que vous puissiez encore marcher ou courir. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

## **Saut basique à deux pieds (fig. F)**

Muscles sollicités : biceps, abdominaux latéraux et droits, haut de la cuisse

### **Déroulement**

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps légèrement vers le haut pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

**Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

## **Saut-pas (fig. G)**

Muscles sollicités : biceps, haut de la cuisse, fessier, bas de la jambe

### **Déroulement**

1. Placez un pied en avant et tenez l'article de telle manière que la corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras détendus et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis les poignets vers derrière par-dessus votre tête.
5. Sautez d'avant en arrière avec les pieds tout en continuant à sauter à la corde de manière normale.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices, puis avec l'autre pied placé en avant.

**Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

## **Slalom à deux pieds (fig. H)**

Muscles sollicités : biceps, abdomen, jambe

### **Déroulement**

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.

4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps légèrement vers le haut pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
5. Au moment d'atterrir, placez vos pieds latéralement, d'abord d'un côté, puis de l'autre au saut suivant, de manière à faire des sauts en slalom.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

**Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

### **Sauts à cloche-pied (fig. I)**

Muscles sollicités : biceps, abdominaux latéraux et droits, haut de la cuisse, bas de la jambe

#### **Déroulement**

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez en même temps à une jambe pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds. Relevez l'autre jambe, celle qui ne saute pas, vers l'arrière en formant un angle.
5. Changez de jambe à chaque saut et répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

**Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

### **Le croisé de corde à sauter (fig. J)**

Muscles sollicités : biceps, poitrine, abdomen, cuisse, jambe

#### **Déroulement**

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras croisés devant votre corps et légèrement pliés. Tenez les poignées de l'article comme indiqué sur la figure et gardez les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête et sautez vers le haut avec les pieds fermés et relevés en arrière ou avec les jambes croisées pour laisser passer la corde à sauter sous vos pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

**Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

### **Double tour (fig. K)**

Muscles sollicités : biceps, haut et bas de la cuisse, fesses

#### **Déroulement**

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, les pieds ouverts à la largeur du bassin. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner rapidement la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête, serrez les genoux et sautez le plus haut possible pour faire passer deux fois la corde sous vos pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.



**Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice et faites des sauts élevés afin de pouvoir faire passer la corde à sauter deux fois autour du corps lors d'un saut. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

### **Sauter en position accroupie (fig. L)**

Muscles sollicités : triceps, abdominaux, haut et bas de la cuisse, fesses

#### **Déroulement**

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, à la largeur du bassin et accroupissez-vous. La corde à sauter se trouve derrière les pieds.
2. Gardez les bras légèrement fléchis et les coudes près du corps.
3. Contractez les muscles des bras et de l'abdomen.
4. Faites tourner la corde à sauter depuis le poignet vers l'avant par-dessus la tête, sautez vers le haut à partir de la position accroupie et relevez les genoux pour laisser passer la corde sous les pieds.
5. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

**Important : Pendant l'exercice, veillez à garder le corps gainé et évitez les sauts trop hauts. Faites tourner la corde à sauter uniquement par le mouvement du poignet. Amortissez légèrement l'atterrissage des pieds sur le sol avec les genoux.**

### **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 tirez-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 haut du corps reste droit.**

### **Stockage, nettoyage**

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

Tenez l'article hors de portée des enfants. Enroulez la corde à sauter lorsque vous ne l'utilisez pas. Ne suspendez jamais la corde à sauter à un crochet ou autre et ne pliez pas la corde à sauter.

Ceci pourrait entraîner une déformation permanente de la corde à sauter.

Conservez tous les éléments de l'article dans le sac de transport fourni.

Nettoyez régulièrement l'article, de préférence après chaque utilisation. Nettoyez uniquement avec de l'eau et un détergent doux et essuyez ensuite avec un chiffon de nettoyage.

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

## Mise au rebut



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux

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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

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

### \* Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

### **Article L217-4 du Code de la consommation**

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

### **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

### **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

### **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

### **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice. Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 434742\_2304

**(FR)** Service France  
Tel. : 0800 919 270  
E-Mail : [deltasport@lidl.fr](mailto:deltasport@lidl.fr)

**(BE)** Service Belgique  
Tel. : 0800 12089  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

\* n'est valable que pour la France

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.

## In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

- 2 x handgreep (1)
- 1 x springtouw (2)
- 4 x greepgewicht, 75 g (3)
- 1 x draagtas (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens



Productiedatum (maand/jaar):  
08/2023

## Voorgeschreven gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als trainingstoestel waarmee u heel uw lichaam kunt trainen. Het artikel is ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische en commerciële doeleinden. Voor elk ander gebruik, bv. als sleep- of trekkoord en voor het afdalen, is het niet toegelaten.

## Veiligheidsinstructies



### Levensgevaar!

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



### Gevaar voor blessures bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.



### Gevaar voor blessures!

- Dit toestel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het toestel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals in de paragraaf „Voorgeschreven gebruik“ vooropgesteld.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Bij beschadigingen mag u het artikel niet meer gebruiken!
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.



## **Gevaar voor blessures tijdens de training!**

- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.
- Bij klachten, gevoel van slapte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m aan alle kanten voorhanden zijn (afb. M).
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.



## **Gevaren door slijtage**

- Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.
- De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Ondeskundige opslag en ondeskundig gebruik van het artikel kunnen tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

## **Montage**

1. Verwijder beide handgrepen (1) met het springtouw (2) en ook de gewichten (3) uit de draagtas (4) (afb. A).
2. Schuif de grendel (1a) aan het uiteinde van de handgrepen omlaag en trek het gewichtsvak (1b) uit de handgreep (afb. B).
3. Leg het gewenste aantal gewichten (3) in het gewichtsvak (1b).
4. Schuif het gewichtsvak weer in de handgreep. De grendel klikt zelfstandig vast.
5. Draai de vastzetschroef (1c) aan het bovenste uiteinde van de handgrepen losser en wijzig de touwlengte door te schuiven of te trekken (afb. C).
6. Draai de vastzetschroef vast, zodat het springtouw ook bij spanning vastzit.

## **De juiste touwlengte (afb. D)**

- Ga na, of het springtouw (2) een optimale lengte voor u heeft. Dit bereikt u door centraal op het springtouw te staan en beide uiteinden van het touw (incl. handgrepen) tot onder de oksels reiken.
- Als het springtouw nog niet de optimale lengte heeft, corrigeert u deze.
- Om het springtouw te verkorten, draait u de vastzetschroeven (1c) aan het bovenste uiteinde van de handgrepen los. Verwijder het springtouw uit de houder en verleng de uiteinden van het touw die uit de handgrepen uitsteken. Om te verlengen, verkort u de uiteinden van het touw.

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Verloop van de training**

- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotseling en niet snel.

- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

### Algemene planning van de training

- Stel een op uw behoeften afgestemd trainings-schema op met oefeningssessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan.
- Neem daarbij volgende principes in acht:
- Een oefeningssessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningssessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningssessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

### Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld. U dient de oefeningen elk 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 daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

### Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

**Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!**

### Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden.
3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

### Oefeningsvoorstellen

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

**Opmerking:** Let erop dat u het springtouw rustig in cirkeltjes vanuit uw polsen beweegt. De sprongen dienen spaarzaam te zijn, d.w.z. dat u slechts zo hoog springt als dat het springtouw er onder uw voeten door past.

### Basishouding

- Grijp met uw handen losjes de handgrepen nabij het springtouw vast.
- Houd uw schouders en ellebogen ontspannen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
- Buig lichtjes uw knieën en houd uw rug recht.

### Basissprong gaand/lopend (afb. E)

Belaste spieren: Biceps, bovenste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak, onderste gedeelte van het onderbeen

### Verloop

1. Zet één voet naar voren en houd het artikel zodanig vast dat het springtouw tussen uw voorste en achterste voet ligt.
2. Houd uw armen losjes en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Trek uw achterste voet naar boven en zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols naar achteren over uw hoofd.
5. Breng uw voorste voet zodanig omhoog, dat het springtouw erdoor past.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen en zet dan uw andere voet naar voren.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw zodanig, dat u nog kunt gaan of lopen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **Basissprong met beide benen (afb. F)**

Belaste spieren: Biceps, zijdelingse en rechte buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen

#### **Verloop**

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring lichtjes omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **Stapsprong (afb. G)**

Belaste spieren: Biceps, bovenste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak, onderste gedeelte van het onderbeen

#### **Verloop**

1. Zet één voet naar voren en houd het artikel zodanig vast, dat het springtouw achter uw voeten ligt.
2. Houd uw armen losjes en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep het springtouw vanuit uw pols langs achter over uw hoofd.
5. Spring met uw voeten vooruit en achteruit terwijl u bij een gewone sprong met het springtouw verder springt.

6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen en zet dan uw andere voet naar voren.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **Slalom met beide benen (afb. H)**

Belaste spieren: Biceps, buik, been

#### **Verloop**

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring lichtjes omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Bij het neerkomen zet u uw voeten zijdelings eerst aan één kant en bij de volgende sprong aan de andere kant, zodat er zijwaartse sprongen ontstaan.
6. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **Sprongen met één been (afb. I)**

Belaste spieren: Biceps, zijdelingse en rechte buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen, onderste gedeelte van het onderbeen

#### **Verloop**

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.

4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring op één been omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.

Het andere, niet springende been trekt u gebogen naar achteren.

5. Verander bij elke sprong van been, waarmee er gesprongen moet worden, en herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen oefeningen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **Springtouw – kruisen (afb. J)**

Belaste spieren: Biceps, borst, buik, bovenbeen, onderbeen

#### **Verloop**

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen vóór uw lichaam gekruist en lichtjes gebogen. Houd de handgrepen van het artikel zoals in de afbeelding weergegeven en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren en spring met gesloten, ver naar achter getrokken voeten of met gekruiste benen omhoog om het springtouw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **Dubbel doortrekken (afb. K)**

Belaste spieren: Biceps, bovenste en onderste gedeelte van het bovenbeen, zitvlak

#### **Verloop**

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep het springtouw vanuit uw pols snel over uw hoofd naar voren, trek uw knieën aan en spring ver naar boven om het touw onder uw voeten twee keer door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en maak hoge sprongen om bij een sprong het springtouw twee keer rond uw lichaam te kunnen zwiepen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**

### **In hurkzit wippen (afb. L)**

Belaste spieren: Triceps, buik, bovenste en onderste bovenbeen, zitvlak

#### **Verloop**

1. Ga op bekkenbreedte met lichtjes gebogen knieën staan en ga op uw hurken zitten. Het springtouw bevindt zich achter uw voeten.
2. Houd uw armen lichtjes gebogen en uw ellebogen dicht tegen uw lichaam.
3. Span arm- en buikspieren aan.
4. Zwiep gelijktijdig het springtouw vanuit uw pols over uw hoofd naar voren, wip in hurkzit omhoog en trek uw knieën aan om het touw onder uw voeten door te laten.
5. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

**Belangrijk: Let tijdens de oefening op lichaamsspanning en vermijd te hoge sprongen. Beweeg het springtouw alleen door een beweging van de pols. Matig het landen van uw voeten op de grond lichtjes met uw knieën.**



## Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna stellen wij u hiervoor enkele eenvoudige oefeningen voor.

U dient de oefeningen elk 3 keer per kant binnen 15-30 seconden te doen.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Beweeg uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts.
3. Door deze oefening worden de zijkanen van uw hals gestretcht.

### Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

### Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de grond.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

**Belangrijk: Let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken beweegt u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft overeind.**

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Berg het artikel buiten het bereik van kinderen op. Rol het springtouw op wanneer u het niet gebruikt. Hang het springtouw nooit aan een haak of dergelijke op en knak het springtouw niet. Dit zou een blijvende vervorming van het springtouw met zich kunnen meebrengen. Berg alle onderdelen van het artikel in de bijgeleverde draagtas.

Reinig het artikel regelmatig, het best telkens na gebruik. Reinig het artikel alleen met water en een mild reinigingsmiddel en veeg het vervolgens droog met een schoonmaakdoek. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

## Afvalverwerking



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



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

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonst 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: 434742\_2304

 Service België

Tel.: 0800 12089

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

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 (Abb. A)**

- 2 x Handgriff (1)
- 1 x Springseil (2)
- 4 x Griffgewicht, 75 g (3)
- 1 x Tragetasche (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
08/2023

## **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. Für jede andere Nutzung, z. B. als Abschlepp- oder Zugseil sowie zum Abseilen, ist er nicht zugelassen.

## **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.

### **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. M).
- 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.

## **Montage**

1. Entnehmen Sie beide Handgriffe (1) mit dem Springseil (2) sowie die Gewichte (3) aus der Tragetasche (4) (Abb. A).
2. Schieben Sie den Riegel (1a) am Ende der Handgriffe nach unten und ziehen Sie das Gewichtfach (1b) aus dem Handgriff heraus (Abb. B).
3. Legen Sie die gewünschte Anzahl der Gewichte (3) in das Gewichtfach (1b).
4. Schieben Sie das Gewichtfach wieder in den Handgriff. Der Riegel rastet selbstständig ein.
5. Drehen Sie die Feststellschraube (1c) am oberen Ende der Handgriffe locker und verändern Sie durch Schieben oder Ziehen die Seillänge (Abb. C).
6. Drehen Sie die Feststellschraube fest, sodass das Springseil auch unter Zug fest sitzt.

## **Die richtige Seillänge (Abb. D)**

- Prüfen Sie, ob das Springseil (2) eine optimale Länge für Sie hat. Dies ist erreicht, wenn Sie mittig auf dem Springseil stehen und beide Seilenden (inkl. Handgriffe) bis unter die Achseln reichen.
- Sollte das Springseil noch nicht die optimale Länge haben, korrigieren Sie diese.
- Zum Verkürzen des Springseils lösen Sie die Feststellschrauben (1c) am oberen Ende der Handgriffe. Entfernen Sie das Springseil aus der Halterung und verlängern Sie die Seilenden, die über die Handgriffe hinausstehen. Zum Verlängern verkürzen Sie die Seilenden.

# 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. 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 wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

## Nackenkulatur

1. Drehen Sie den Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
2. Kreisen Sie 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 den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

**Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!**

## Beinmuskulatur

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass Sie das Springseil ruhig aus den Handgelenken mit kleinen Kreisen bewegen. Die Sprünge sollten ökonomisch sein, d. h. dass Sie nur so hoch springen, dass das Springseil unter den Füßen hindurchpasst.

## Grundhaltung

- Fassen Sie mit den Händen locker die Griffe nahe am Springseil an.
- Halten Sie die Schultern und Ellenbogen entspannt und die Ellenbogen nah am Körper.
- Beugen Sie leicht die Knie und halten Sie den Rücken gerade.

## **Grundsprung gehend/laufend (Abb. E)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer Oberschenkel, Gesäß, unterer Unterschenkel

### **Ablauf**

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und halten Sie den Artikel so, dass das Springseil zwischen dem vorderen und hinteren Fuß liegt.
2. Halten Sie die Arme locker und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den hinteren Fuß nach oben und schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk nach hinten über Ihren Kopf.
5. Heben Sie den vorderen Fuß so weit hoch, dass das Springseil hindurchpasst.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen und stellen Sie dann den anderen Fuß nach vorne.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil so, dass Sie noch gehen bzw. laufen können. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

## **Grundsprung beidbeinig (Abb. F)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, seitlicher und gerader Bauch, oberer Oberschenkel

### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie leicht hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

## **Schrittsprung (Abb. G)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer Oberschenkel, Gesäß, unterer Unterschenkel

### **Ablauf**

1. Stellen Sie einen Fuß nach vorne und halten Sie den Artikel so, dass das Springseil hinter den Füßen liegt.
2. Halten Sie die Arme locker und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie das Springseil aus dem Handgelenk von hinten über Ihren Kopf.
5. Springen Sie mit den Füßen vor und zurück, während Sie im regulären Seilsprung weiter-springen.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen und stellen Sie dann den anderen Fuß nach vorne.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

## **Slalom beidbeinig (Abb. H)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Bauch, Bein

### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie leicht hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.

5. Beim Aufkommen setzen Sie die Füße seitlich erst zu einer und beim nächsten Sprung zur anderen Seite, sodass seitliche Sprünge entstehen.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

### **Einbein-Sprünge (Abb. I)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, seitlicher und gerader Bauch, oberer Oberschenkel, unterer Unterschenkel

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie auf einem Bein hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurch zu lassen. Das andere, nicht springende Bein ziehen Sie angewinkelt nach hinten.
5. Wechseln Sie bei jedem Sprung das zu springende Bein und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

### **Springseil – Kreuzen (Abb. J)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Brust, Bauch, Oberschenkel, Unterschenkel

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme vor Ihrem Körper gekreuzt und leicht angewinkelt. Halten Sie die Griffe des Artikels wie in der Abbildung dargestellt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne und springen Sie mit geschlossenen, weit nach hinten gezogenen Füßen oder mit gekreuzten Beinen hoch, um das Springseil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

### **Doppel Durchzug (Abb. K)**

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, oberer und unterer Oberschenkel, Gesäß

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie das Springseil aus dem Handgelenk schnell über den Kopf nach vorne, ziehen Sie die Knie an und springen Sie weit nach oben, um das Seil unter den Füßen zweimal hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und machen Sie hohe Sprünge, um bei einem Sprung das Springseil zweimal um den Körper schwingen zu können. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

### **In der Hocke hüpfen (Abb. L)**

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps, Bauch, oberer und unterer Oberschenkel, Gesäß

#### **Ablauf**

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht gebeugten Knien hin und gehen Sie in die Hocke. Das Springseil befindet sich hinter den Füßen.
2. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt und die Ellenbogen nah am Körper.
3. Spannen Sie Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Schwingen Sie gleichzeitig das Springseil aus dem Handgelenk über den Kopf nach vorne, hüpfen Sie aus der Hocke hoch und ziehen Sie die Knie an, um das Seil unter den Füßen hindurchzulassen.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungssätzen.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und vermeiden Sie zu hohe Sprünge. Bewegen Sie das Springseil nur über die Handgelenkbewegung. Federn Sie die Landung der Füße auf dem Boden leicht mit den Knien ab.**

### **Dehnen**

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

#### **Nackenkulatur**

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. Bewahren Sie den Artikel für Kinder unzugänglich auf. Rollen Sie das Springseil auf, wenn Sie es nicht benutzen. Hängen Sie das Springseil niemals an einen Haken oder Ähnlichem auf und knicken Sie das Springseil nicht ab. Dies könnte eine dauerhafte Verformung des Springseils nach sich ziehen. Bewahren Sie alle Bestandteile des Artikels in der mitgelieferten Tragetasche. Reinigen Sie den Artikel regelmäßig, am besten nach jeder Benutzung. Nur mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.



## Hinweise zur Entsorgung



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

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



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

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen 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.

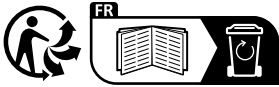
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht 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: 434742\_2304

- DE** Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- AT** Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- CH** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

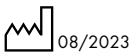






**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg  
GERMANY



Delta-Sport Nr.: FA-13417

---

08.15.2023 / PM 12:08

IAN 434742\_2304

2 ○