

**POWERBAND-SET
POWER BAND SET
SET BANDES DE MUSCULATION**

(DE) (AT) (CH)

POWERBAND-SET

Kurzanleitung

(FR) (BE)

SET BANDES DE MUSCULATION

Guide de démarrage

(PL)

ZESTAW TAŚM POWERBAND

Skrócona instrukcja

(SK)

ŠPORTOVÉ PÁSY

Krátky návod

(DK)

POWERBAND SÆT

Kort vejledning

(HU)

POWERBAND GUMIPÁNT

KÉSZLET

Rövid útmutató

(GB) (IE)

POWER BAND SET

Quick Guide

(NL) (BE)

POWERBAND-SET

Korte handleiding

(CZ)

SADA POSILOVACÍCH PÁSŮ

Stručný návod

(ES)

SET DE CINTAS DE RESISTENCIA

Guía rápida

(IT)

SET FASCE ELASTICHE POWERBAND

Brevi istruzioni

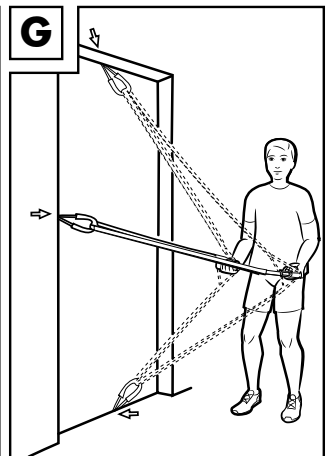
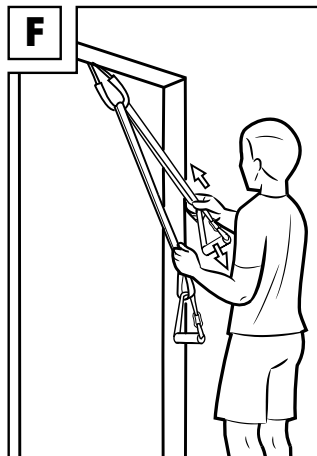
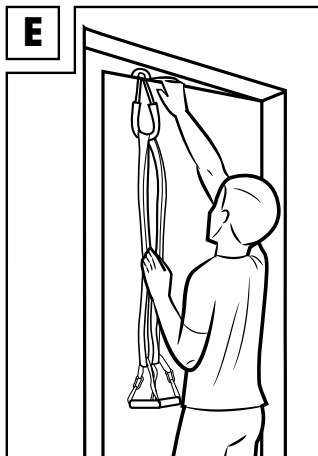
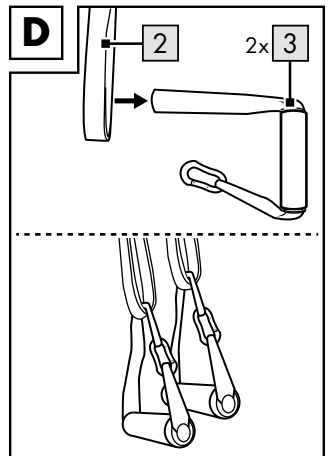
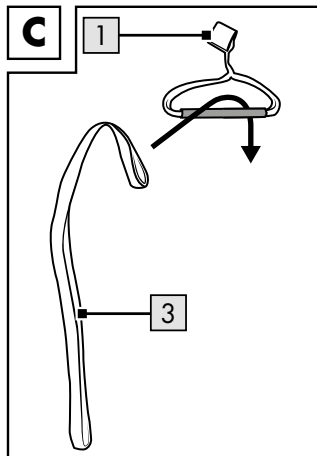
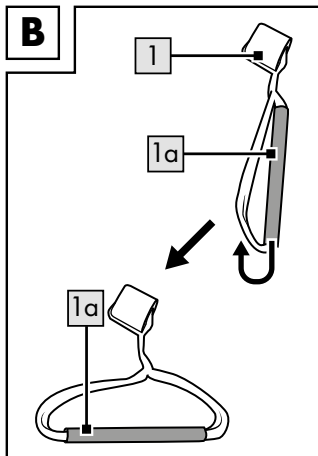
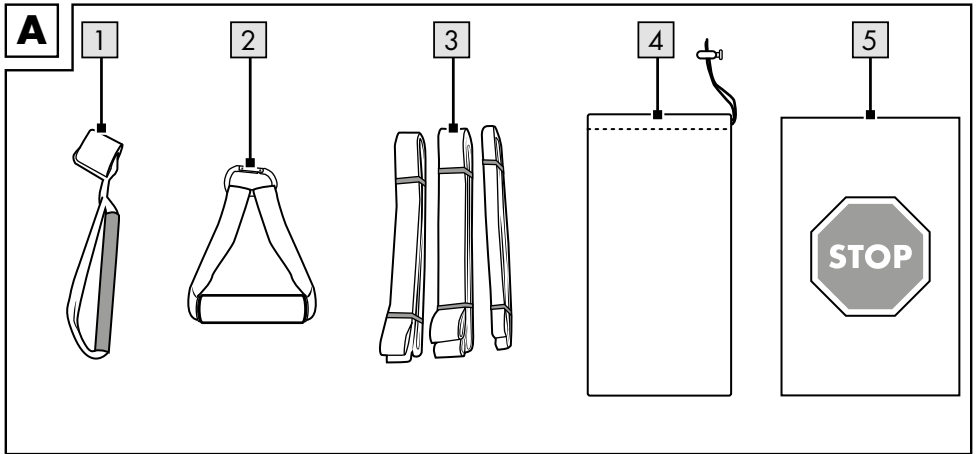
(SI)

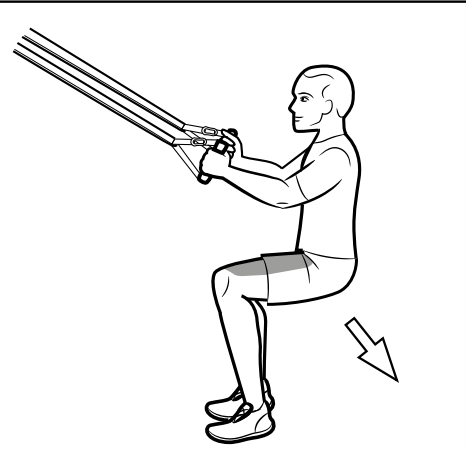
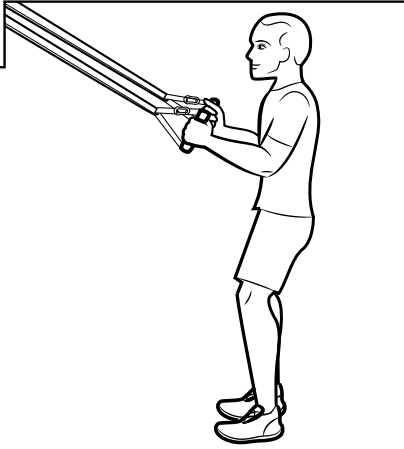
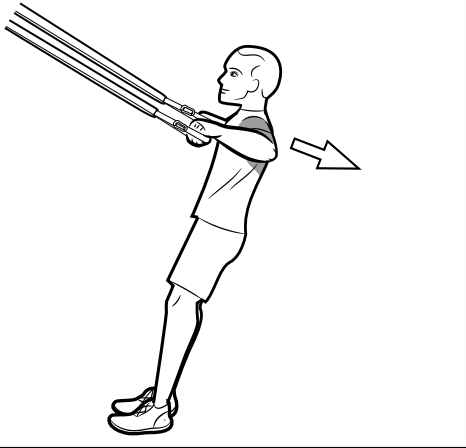
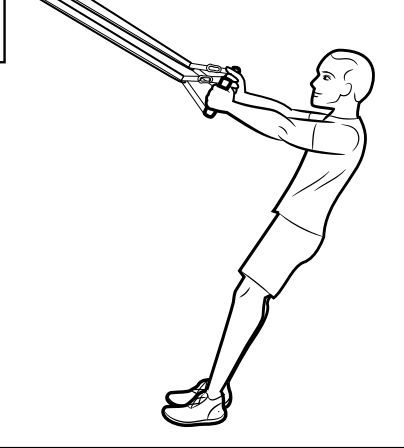
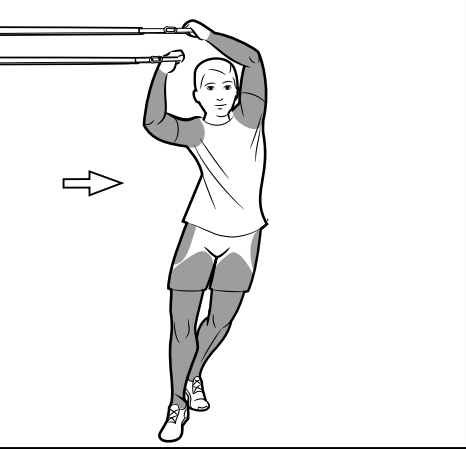
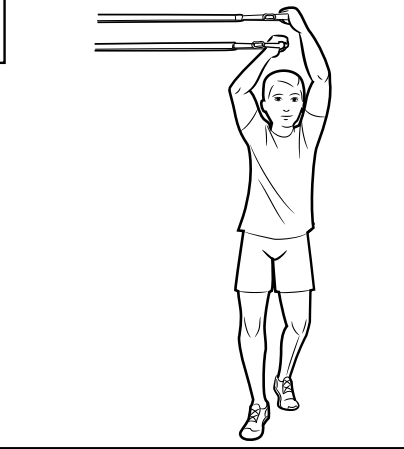
KOMPLET RAZTEZNIH TRAKOV

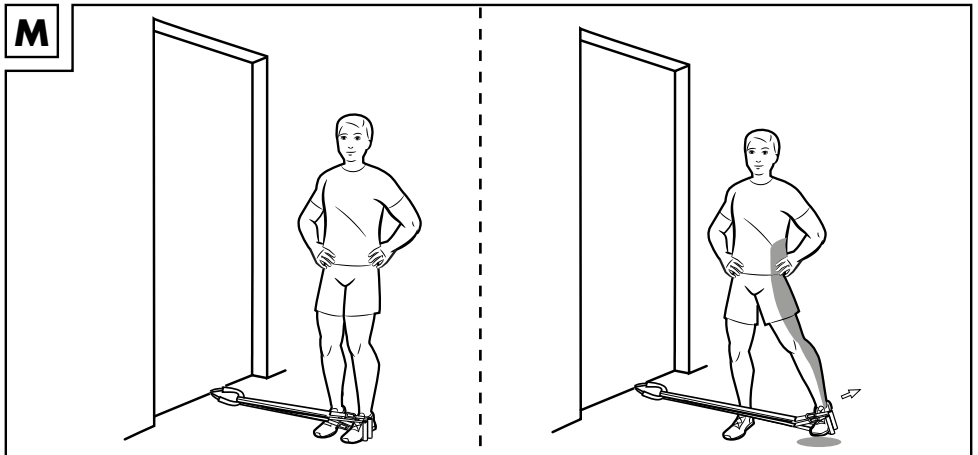
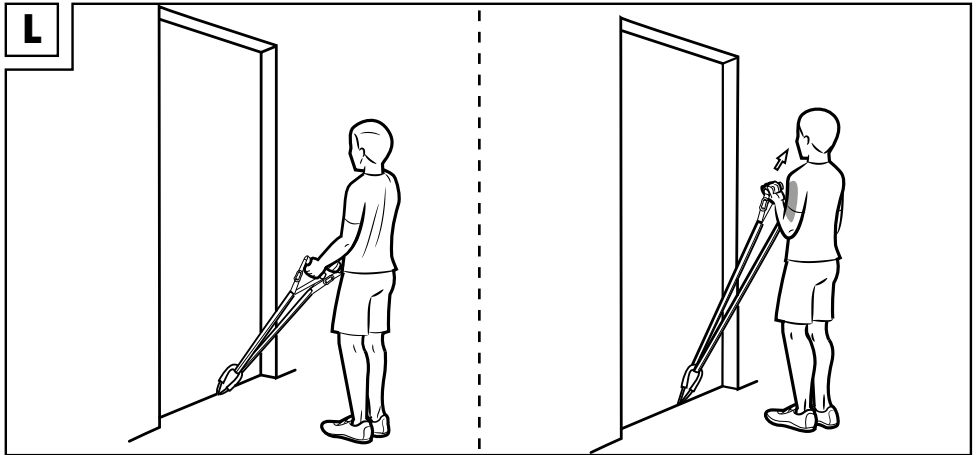
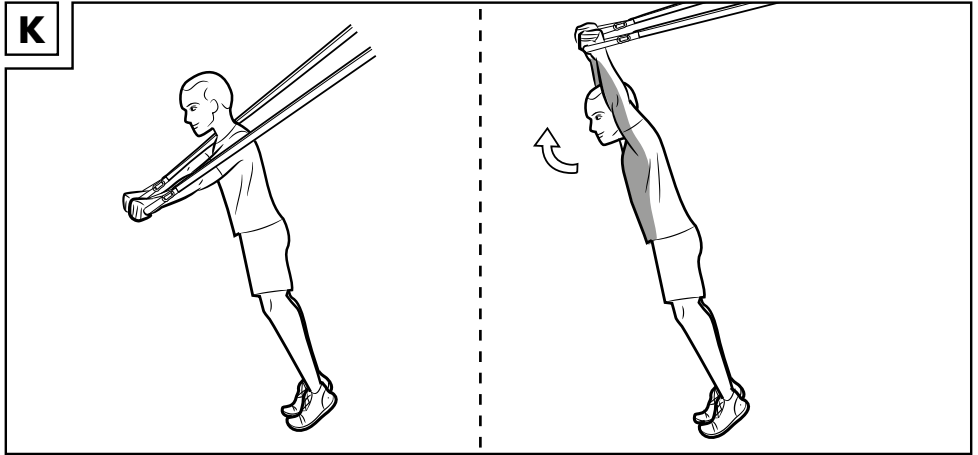
Kratka navodila

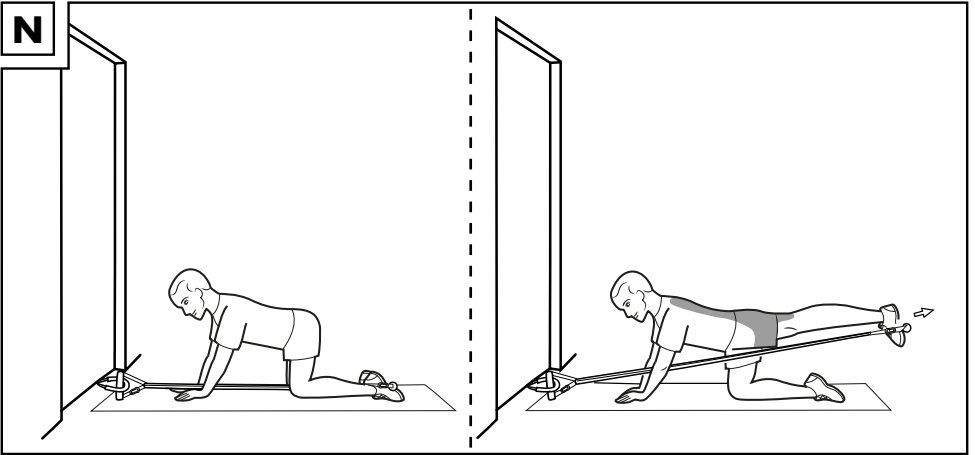
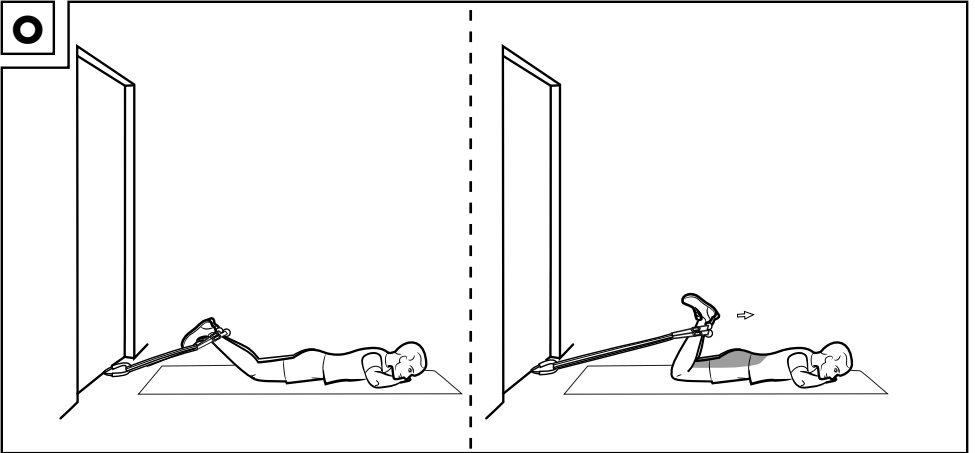
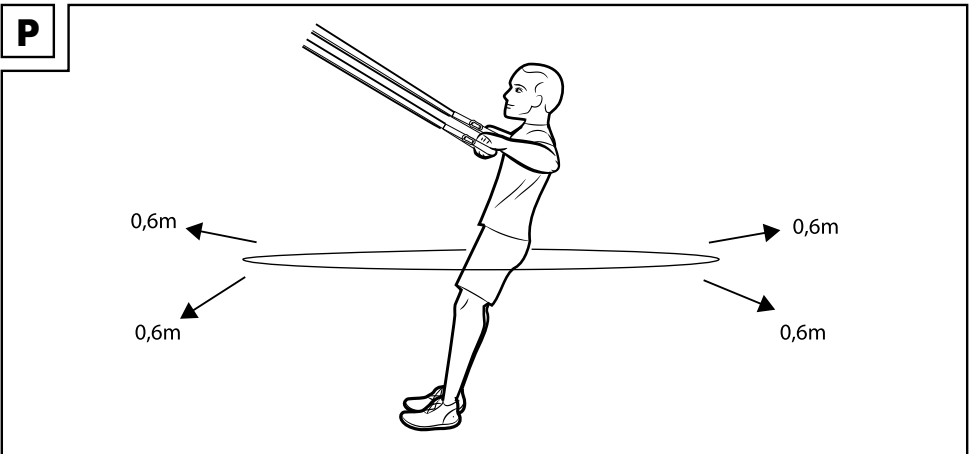
IAN 383043_2110

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



H**I****J**



N**O****P**

DE	AT	CH
Lieferumfang		9
Technische Daten		9
Bestimmungsgemäße Verwendung		9
Sicherheitshinweise		9
Lebensgefahr!		9
Verletzungsgefahr!		9
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!		10
Gefahren durch Verschleiß		11
Vermeidung von Sachschäden		11
Montage		11
Allgemeine Trainingshinweise		11
Aufwärmen		12
Übungsvorschläge		12
Dehnen		15
Lagerung, Reinigung		15

FR	BE
Étendue de la livraison	22
Caractéristiques techniques	22
Utilisation conforme à sa destination	22
Consignes de sécurité	22
Danger de mort !	22
Risque de blessure !	22
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !	23
Dangers causés par l'usure	23
Éviter les dommages matériels	24
Montage	24
Conseils d'entraînement généraux	24
Échauffement	24
Propositions d'exercices	25
Étirements	27
Stockage, nettoyage	28

GB	IE
Package contents	16
Technical data	16
Intended use	16
Safety information	16
Life-threatening hazard!	16
Risk of injury!	16
Extra caution – risk of injury to children!	17
Dangers due to wear and tear	17
Preventing damage to the product	17
Installation	18
General exercise instructions	18
Warming up	18
Exercise suggestions	19
Stretching	21
Storage, cleaning	21

NL	BE
Leveringsomvang	29
Technische gegevens	29
Beoogd gebruik	29
Veiligheidstips	29
Levensgevaar!	29
Kans op lichamelijk letsel!	29
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	30
Gevaren als gevolg van slijtage	30
Voorkomen van materiële schade	31
Montage	31
Algemene trainingsinstructies	31
Warming-up	31
Voorbeeldoefeningen	32
Rekken	34
Opslag, reiniging	34

PL		CZ	
Zakres dostawy	35	Obsah balení	42
Dane techniczne	35	Technické údaje	42
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	35	Použití dle určení.....	42
Wskazówki bezpieczeństwa	35	Bezpečnostní pokyny	42
Zagrożenie życia!	35	Nebezpečí ohrožení života!	42
Niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí poranění!	42
obrażeń!	35	Důrazné upozornění -	
Szczególna ostrożność -		nebezpečí poranění dětí!	43
niebezpieczeństwo odniesienia		Nebezpečí v důsledku opotřebení.....	43
obrażeń przez dzieci!	36	Zamezení věcným škodám	43
Zagrożenia spowodowane zużyciem.....	37	Montáž	43
Zapobieganie szkodom rzeczowym.....	37	Obecné pokyny pro cvičení	44
Montaż	37	Zahřátí	44
Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	37	Návrhy na cvičení	44
Rozgrzewka	38	Závěrečné protahování.....	46
Propozycje ćwiczeń	38	Uskladnění, čištění	47
Ćwiczenia rozciągające.....	40		
Przechowywanie, czyszczenie.....	41		
		ES	
SK		Alcance de suministro	54
Rozsah dodávky	48	Datos técnicos.....	54
Technické údaje	48	Uso previsto.....	54
Určené použitie	48	Indicaciones de seguridad	54
Bezpečnostné pokyny.....	48	¡Peligro de muerte!.....	54
Nebezpečenstvo ohrozenia života!	48	¡Peligro de lesiones!.....	54
Nebezpečenstvo poranenia!	48	Precaución especial: ¡Peligro de	
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo		lesiones para niños!	55
poranenia detí!.....	49	Peligro por desgaste	55
Nebezpečenstvá v dôsledku		Evite daños materiales.....	56
opotrebenia	49	Montaje	56
Zabránenie vecným škodám	49	Indicaciones generales de entrenamiento	56
Montáž	50	Calentamiento.....	56
Všeobecné pokyny na		Propuestas de ejercicios	57
cvičenie.....	50	Estiramiento	59
Zahriatie	50	Almacenamiento, limpieza	60
Priklady cvikov	51		
Strečing.....	53		
Skladovanie, čistenie.....	53		

DK

Leveringsomfang	61
Tekniske data	61
Bestemmelsesmæssig brug	61
Sikkerhedsanvisninger.....	61
Livsfare!	61
Fare for kvæstelser!.....	61
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	62
Fare på grund af slitage.....	62
Undgå fingsskader.....	62
Montering.....	62
Generelle træningsanvisninger.....	63
Opvarmning.....	63
Forslag til øvelser	63
Udstrækning	66
Opbevaring, rengøring.....	66

HU

Csomag tartalma	74
Műszaki adatok	74
Rendeltetésszerű használat.....	74
Biztonsági utasítások.....	74
Életveszély!	74
Balesetveszély!.....	74
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	75
Elhasználódásból adódó veszélyek.....	75
Előzze meg az anyagi károkat!.....	76
Összeszerelés	76
Általános tanácsok az edzéshez	76
Bemelegítés	76
Javasolt gyakorlatok	77
Nyújtás	79
Tárolás, tisztítás.....	79

IT

Contenuto della fornitura	67
Dati tecnici.....	67
Uso conforme alla destinazione	67
Indicazioni di sicurezza	67
Pericolo di morte!.....	67
Pericolo di lesioni!	67
Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini.....	68
Rischi dovuti all'usura	68
Evitare danni agli oggetti.....	69
Montaggio	69
Avvertenze generali per l'allenamento	69
Riscaldamento.....	69
Esempi di esercizi	70
Stretching.....	72
Conservazione, pulizia	73

SI

Obseg dobave	80
Tehnični podatki.....	80
Predvidena uporaba	80
Varnostni napotki.....	80
Smrtno nevarno!.....	80
Nevarnost poškodb!	80
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!.....	81
Nevarnosti zaradi obrabe	81
Preprečevanje materialne škode.....	81
Montaža.....	81
Splošni napotki za vadbo.....	82
Ogrevanje	82
Predlogi za vaje	82
Raztezanje.....	84
Shranjevanje, čiščenje.....	85

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 383043_2110 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Türanker (1)
- 2 x Handgriff (2)
- 3 x Fitnessband (blau, grau, rot) (3)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel (4)
- 1 x Tür-Hinweisschild (5)
- 1 x Kurzanleitung

Technische Daten



Maximale Belastung: 125 kg

Fitnessbänder:

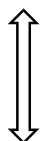
Länge: ca. 208 cm

Blau: leicht, Breite ca. 1,3 cm

Grau: mittel, Breite ca. 2,3 cm

Rot: schwer, Breite ca. 2,8 cm

größtmögliche Strecklänge	Blau	Grau	Rot
260 cm			
Kraft in N	130	200	300



maximale Strecklänge: 260 cm

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20% (+/-). Die Fitnessbänder dürfen nicht über die maximale Strecklänge überdehnt werden!

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
04/2022

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 für medizinische, therapeutische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel wurde für den Gebrauch im Innenraum konzipiert und darf ausschließlich mit dem mitgelieferten Türanker an Türen befestigt werden.

Sicherheitshinweise

Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Es besteht Strangulationsgefahr.



Verletzungsgefahr!

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- 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.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- 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.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. P).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Kapitel „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 125 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannsel, Abschleppsel oder Ähnliches).

- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Montieren Sie den Artikel ausschließlich an Türen. Achten Sie darauf, dass die Tür stabil genug für die angegeben Maximalbelastung ist.
- Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen.
- Achten Sie bei der Montage des Artikels auf Ihre Hände und Finger, es besteht Quetschgefahr.
- Schließen Sie die Tür immer ab, an der Sie den Artikel befestigen.
- Nutzen Sie während des Trainings immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild. Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder nicht über die größtmögliche Strecklänge von 260 cm!
- Die Fitnessbänder dürfen niemals an Gegenständen, wie z. B. Tisch, Tür oder Treppenabsatz, befestigt werden.
- Die Fitnessbänder dürfen niemals in Richtung eines Gesichts oder einer Person gezogen und losgelassen werden. Sie können die Person verletzen.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für die Nutzung des Artikels vorgesehen sind.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel 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.
- Befestigen Sie den Artikel nicht an Stellen mit scharfen Kanten, z. B. Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.
- Vermeiden Sie Sägebewegungen. Sie könnten zu vorzeitigem Verschleiß führen.
- Achten Sie darauf, dass die Fitnessbänder auf der Schutzummantelung des Türankers liegen. Sie dient dem Schutz der Fitnessbänder.

Vermeidung von Sachschäden

- Lassen Sie den Artikel niemals los bzw. gegen die Tür zurückschnellen. Andernfalls kann es zu Beschädigungen an der Tür kommen.

Montage

Warnung! Verletzungsgefahr!

Unsachgemäße Verwendung und Montage des Artikels kann zu Verletzungen führen.

- Den Artikel ausschließlich an Türen befestigen!
- Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Artikel niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich öffnen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Schließen Sie die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, immer ab!
- Nutzen Sie während des Trainings immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild (5)! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).

1. Schieben Sie die Schutzummantelung (1a) mittig auf die Schlaufe des Türankers. Sie dient dem Schutz der Fitnessbänder. (Abb. B)
2. Führen Sie ein Fitnessband (3) durch die Schlaufe des Türankers (Abb. C). Achten Sie darauf, dass das Fitnessband auf der Schutzummantelung (1a) liegt.
3. Befestigen Sie die Handgriffe mithilfe der Karabinerhaken an beide Enden des Fitnessbands (Abb. D).
4. Stellen Sie das Tür-Hinweisschild auf die andere Seite der Tür.
5. Befestigen Sie den Türanker zwischen Tür und Türrahmen je nach Übung über, seitlich oder unter die Tür (Abb. F). Achten Sie unbedingt darauf, dass der Artikel nur an Türen montiert wird, die nach außen (von Ihnen weg) geöffnet werden.
6. Schließen Sie die Tür und stellen Sie sicher, dass sie während der Übungen nicht geöffnet werden kann.
7. Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Anker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie mehrmals fest an den Bändern (Abb. D).

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Aufwärmen

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

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig 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 Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Kniebeugen (Abb. H)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen oben

Beanspruchte Muskulatur: Vordere Oberschenkel und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Befestigungspunkt hin. Die Füße stehen schulterbreit, Ellenbogen sind seitlich angewinkelt.
2. Halten Sie die Handgriffeso, dass die Handrücken nach außen zeigen und die Arme in einem 90°-Winkel angewinkelt sind.
3. Üben Sie leichte Spannung auf das Fitnessband aus, indem Sie sich etwas zurücklehnen.

Endposition

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

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

Rudern (Abb. I)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen oben

Beanspruchte Muskulatur: Arme und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Befestigungspunkt hin. Die Füße stehen schulterbreit.
2. Halten Sie beide Handgriffe mit nach vorn gestreckten Armen. Die Handrücken zeigen nach außen.
3. Gehen Sie ein paar Schritte nach vorn oder nach hinten, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.

4. Üben Sie Spannung auf das Fitnessband aus, indem Sie sich zurücklehnen.

Endposition

5. Ziehen Sie die Handgriffe zu sich hin. Gleichzeitig kann sich der Körper Richtung Aufhängung bewegen.

6. Die Ellenbogen sollten in einem 90°-Winkel gebeugt sein und die Arme sollten sich in einem 90°-Winkel zum Körper befinden.

7. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

8. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Während Sie sich nach vorn ziehen, pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Achten Sie dabei, die Schultern nicht nach oben zu ziehen. Die meisten Übungen werden im Stehen schwieriger, wenn die Beine eng beieinanderstehen.

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

Hüft-Senken (Abb. J)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen oben

Beanspruchte Muskulatur: gesamter Körper

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt und halten Sie die Handgriffe über Ihrem Kopf.

2. Treten Sie mit Ihrem inneren Bein einen Schritt nach vorn, die Füße sollten in einer Linie stehen.

3. Neigen Sie sich vom Befestigungspunkt zur Seite und halten Sie die Spannung auf den Bändern.

Endposition

4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.

5. Strecken Sie die Hüfte nach außen, vom Befestigungspunkt weg.

6. Bewegen Sie sich in einer für Sie angenehmen, langsamen und kontrollierten Bewegung von der Tür weg.

7. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.

8. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

9. Führen Sie die Übung pro Bein 10-mal aus.

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

Aufrollen (Abb. K)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen oben

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Arme und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Befestigungspunkt hin, die Füße schulterbreit auseinander.

2. Gehen Sie 1 bis 2 Schritte nach vorn, bis Sie sich in einem für Sie angenehmen Widerstandswinkel befinden.

3. Strecken Sie die Arme nach vorn, die Handdrücken zeigen nach vorn und lehnen Sie sich in die Bänder.

Endposition

4. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

5. Heben Sie die Arme langsam und kontrolliert nach oben. Achten Sie bei der Vorwärtsbewegung auf Ihre Körperhaltung.

6. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

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

Bizeps (Abb. L)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen unten

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Befestigungspunkt hin. Die Füße stehen hüftbreit und Ihr Körper ist gestreckt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass zwischen Ihnen und der Tür etwa eine Armlänge Abstand besteht.

2. Umfassen Sie die Handgriffe mit je einer Hand und halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich nach unten. Die Handrücken zeigen nach unten.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie die Bänder nach oben. Beugen Sie dafür Ihre Ellenbogen und bewegen Sie gleichzeitig Ihre Unterarme nach oben. Ihre Oberarme bleiben eng am Oberkörper.
5. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet ist, die Schulterblätter nach unten gezogen sind und die Oberarme parallel zum Körper bleiben.

Hüftabduktion (Abb. M)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen unten

Beanspruchte Muskulatur: äußere Beinmuskulatur und Rumpf

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt.
2. Befestigen Sie beide Handgriffe an Ihrem äußeren Bein.

Hinweis: Sie können einen Stuhl vor sich stellen, an dem Sie sich ggf. stützen können.

3. Stehen Sie aufrecht und spannen Sie Ihren Rumpf und Ihr Gesäß an.

Endposition

4. Heben Sie das äußere Bein. Sie sollten dabei nicht über einen 60°-Winkel gehen. Das innere Bein bleibt am Boden.
5. Führen Sie dann das gespreizte Bein wieder langsam zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal und wechseln Sie die Seite

Wichtig: Versuchen Sie in aufrechter Position zu bleiben, ohne sich zur Seite zu neigen.

Hüfstrecken (Abb. N)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen unten

Beanspruchte Muskulatur: Hüftstrecker, Schultern und Rumpf

Ausgangsposition

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand mit dem Gesicht zum Befestigungspunkt.
2. Befestigen Sie einen Handgriff am Türanker und den anderen an einem Fuß. Das Band verläuft unter Ihrem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Bewegen Sie das linke Bein aus dem Vierfüßlerstand nach hinten in die gestreckte Position, möglichst in die Verlängerung des Rückens.
5. Führen Sie es langsam zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal und wechseln Sie die Seite.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Der Kopf schaut nach unten.

Bein-Curls (Abb. O)

Position Türanker: zwischen Tür und Türrahmen unten

Beanspruchte Muskulatur: Kniebeuger und Rumpf

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden, den Kopf legen Sie in Ihre verschränkten Arme. Der Kopf ist vom Befestigungspunkt abgewandt.
2. Platzieren Sie die Griffe um Ihre Knöchel.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Beugen Sie Ihre Knie, ohne mit der Hüfte vom Boden abzuheben.
5. Führen Sie die Beine langsam zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

3. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
4. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
5. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
6. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 383043_2110 you can look at the full instructions for use and download them.

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

Package contents (Fig. A)

- 1 x door anchor (1)
- 2 x handle (2)
- 3 x fitness band (blue, grey, red) (3)
- 1 x storage bag (4)
- 1 x door sign (5)
- 1 x quick guide

Technical data



Maximum load: 125kg

Fitness bands:

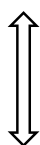
Length: approx. 208cm

Blue: easy, width approx. 1.3cm

Grey: moderate, width approx. 2.3cm

Red: difficult, width approx. 2.8cm

	Blue	Grey	Red
Maximum stretch length 260cm			
Force (N)	130	200	300



Maximum stretch length: 260cm

The tolerance range for the force is approx. 20% (+/-). The fitness bands must not be extended beyond the maximum stretch length!

Training equipment form A is compliant with DIN 32935.



Date of manufacture (month/year):
04/2022

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes. The product is designed for indoor use and may only be fastened onto doors with the door anchor provided.

Safety information

Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.

Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. There is a risk of strangulation.

Risk of injury!

- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product anymore if it is damaged.
- No modifications may be made to the product!
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should only exercise in this way after consulting with their doctor.

- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your workout.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. P).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- The product must only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Do not use the product near steps or landings.
- This product is designed for a maximum body weight of 125kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Risk of strangulation!
- Do not use the product for other purposes (e.g., as a tension cable, towing rope, or similar).
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be installed by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely installed.
- Only mount the product onto doors. Ensure that the door is stable enough for the maximum load specified.
- Only fasten the product onto doors that open outward (away from you).
- Mind your fingers when installing the product, there is a risk of crushing.
- Always lock the door onto which you are fastening the product.
- Always use the door sign provided when you are exercising. Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easily legible.

- Do not pull the fitness bands beyond the maximum stretch length of 260cm!
- The fitness bands must never be attached to objects such as a table or landing.
- The fitness bands must never be pulled and released in the direction of a person or their face. You could injure the person.
- Use only genuine spare parts.

Extra caution – risk of injury to children!

- To eliminate the risk of injury, children must not be within reach of the product during the workout.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that do not correspond to the product's intended use.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. Do not use the product anymore if it is damaged.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Never fasten the product to areas with sharp edges, e.g. door hinges. Nylon tears when it rubs against sharp edges.
- Avoid sawing motions. They could cause premature wear and tear.
- Make sure that the fitness bands are positioned on the protective cover of the door anchor. This serves to protect the fitness bands.

Preventing damage to the product

- Never let go of the product or let it snap back against the door. This may damage the door.

Installation

Warning! Risk of injury!

Improper use or installation of the product can lead to injury.

- Only fasten the product to doors!
- Only fasten the product onto doors that open outward (away from you)! Never mount the product on doors that open inward (toward you). The door could open, which could result in serious injuries!
- Always lock the door onto which you are fastening the product!
- Always use the door sign (5) provided when you are exercising! Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easily legible.
- Choose an exercise area of approx. 3 x 1.8m (L x W).

1. Push the protective cover (1 a) to the middle of the door anchor loop. This serves to protect the fitness bands. (Fig. B)
2. Guide a fitness band (3) through the door anchor loop (Fig. C). Make sure that the fitness band is positioned on the protective cover (1 a).
3. Attach the handles to both ends of the fitness band using the carabiners (Fig. D).
4. Position the door sign on the other side of the door.
5. Attach the door anchor between the door and the door frame, above, to the side or below the door, depending on the exercise (Fig. F). Be sure to only mount the product onto doors that open outwards (away from you).
6. Lock the door and ensure that it cannot be opened during the exercises.
7. Ensure that the door onto which you are fastening the product is stable and sturdy and can support your body weight, and that the anchor is firmly positioned. Pull hard on the bands a few times to make sure (Fig. D).

General exercise instructions

Exercise tips

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

Warming up

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

You should repeat each exercise 2–3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

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

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Knee bends (Fig. H)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the top

Muscles used: front of thigh and core

Starting position

1. Stand facing the attachment point. Your feet are shoulder-width apart, elbows bent at your sides.
2. Hold the handles so that the backs of your hands are facing outwards and your arms are bent at a 90° angle.

3. Exert light tension on the fitness band by leaning back somewhat.

End position

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

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

Rowing (Fig. I)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the top

Muscles used: arm and core

Starting position

1. Stand facing the attachment point. Your feet are shoulder-width apart.
2. Hold both handles with your arms stretched out in front of you. The backs of your hands are facing outwards.
3. Take a few steps forward or backward until you have reached an appropriate angle of resistance.
4. Exert tension on the fitness band by leaning back.

End position

5. Pull the handles towards you. Your body can move in the direction of the door mount at the same time.
6. Your elbows should be bent at 90° and your arms should form a 90° angle to your body.
7. Return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10 times.

Important: squeeze your shoulder blades together while pulling your upper body forwards. Be careful not to pull your shoulders upwards. Most standing exercises are more difficult if your legs are positioned close together.

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

Hip tilt (Fig. J)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the top

Muscles used: entire body

Starting position

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

End position

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

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

Rolling up (Fig. K)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the top

Muscles used: shoulder, arm and core

Starting position

1. Stand with your back to the attachment point with your feet shoulder-width apart.
2. Take one or two steps forward until you have reached a comfortable angle of resistance for you.
3. Stretch your arms out in front of you and lean into the straps, with the backs of your hands pointing forwards.

End position

4. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
5. Lift your arms upwards in a slow and controlled manner. Watch your posture during the forwards movement.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 15 times.

Important: most standing exercises are easier if you place one foot slightly in front of the other and shift some of your body weight onto this foot. An off-set foot position is also more stable.

Biceps (Fig. L)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the bottom

Muscles used: biceps

Starting position

1. Stand facing the attachment point. Your feet are hip-width apart and your body is straight.

Note: make sure that you are about an arm's length away from the door.

2. Grab each handle with one hand and keep your arms straight down at your sides. The backs of your hands are facing down.

End position

3. Tense your arm muscles.
4. Pull the bands upwards. Bend your elbows to do this and move your forearms upwards at the same time. Your upper arms remain against your body.

5. Return to the starting position.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in 3 sets.

Important: make sure that your upper body is upright, your shoulder blades are pulled downwards, and your upper arms remain parallel to your body.

Hip abduction (Fig. M)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the bottom

Muscles used: outer leg muscles and core

Starting position

1. Stand sideways to the attachment point.
 2. Attach both handles to your outer leg.
- Note:** you can place a chair in front of you to help support yourself if needed.
3. Stand up straight and tense your core and buttocks.

End position

4. Lift your outer leg. You should not lift it above a 60° angle. Your inner leg remains on the floor.

5. Then move the lifted leg back slowly.

6. Repeat the exercise 15 times and switch sides.

Important: try to stay in an upright position without leaning to the side.

Hip stretch (Fig. N)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the bottom

Muscles used: hip extensor, shoulder and core

Starting position

1. Get down on all fours facing the attachment point.
2. Attach one handle to the door anchor and the other to a foot. The band runs below your body.

End position

3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Move your left leg out of the all fours position backwards into an extended position, if possible in line with your back.
5. Move your leg slowly back to the starting position.
6. Repeat the exercise 15 times and switch sides.

Important: maintain body tension and good posture. Your head should face downwards.

Leg curls (Fig. O)

Position of door anchor: between the door and the door frame at the bottom

Muscles used: knee flexor and core

Starting position

1. Lie in the prone position on the floor with your head on your folded arms. Your head should be pointing away from the attachment point.
2. Position the handles around your ankles.

End position

3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Bend your knees without lifting your hips from the floor.
5. Move your legs slowly back to the starting position.
6. Repeat the exercise 15 times.

Important: maintain body tension and good posture. Avoid arching your back.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple warm-up exercises are described below.

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

3. Stand up straight with your knees slightly bent.
4. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
5. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
6. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Rotate it slowly, first in one direction, then the other.
3. Switch feet after a while.

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Extend your pelvis forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Wipe clean with a dry cloth only.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 383043_2110.

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

Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 ancrage de porte (1)
- 2 poignée (2)
- 3 sangles de fitness (bleue, gris, rouge) (3)
- 1 sac de rangement (4)
- 1 panneau (5)
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques



Charge maximale : 125 kg

Sangles de fitness :

Longueur : env. 208 cm

Bleue : facile, largeur d'env. 1,3 cm

Gris : intermédiaire, largeur d'env. 2,3 cm

Rouge : difficile, largeur d'env. 2,8 cm

	Bleue	Gris	Rouge
Longueur maximale d'étirement 260 cm			
Force (N)	130	200	300



Longueur d'étirement maximale : 260 cm
La plage de tolérance de la force est d'env. 20 % (+/-). Les sangles de fitness ne doivent pas être étirées au-delà de la longueur d'étirement maximale !

Appareil d'entraînement de forme A conforme à la norme DIN 32935.



Date de fabrication (mois/année) :
04/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique et commerciale. L'article a été conçu pour une utilisation à l'intérieur et ne peut être fixé aux portes qu'avec l'ancrage de porte fourni.

Consignes de sécurité

Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Il y a un risque de strangulation.



Risque de blessure !

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
 - Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
 - Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
 - N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
 - Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.
- Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations, etc., et consultez immédiatement un docteur.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'env. 0,6 m de tous les côtés (fig. P).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Utilisez l'article exclusivement conformément au chapitre « Utilisation conforme à sa destination ».
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 125 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'article à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Ne montez l'article qu'aux portes. Veillez à ce que la porte soit suffisamment stable pour supporter la charge maximale donnée.
- Ne fixez l'article qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (à l'opposé de vous).

- Faites attention à vos mains et à vos doigts lors du montage de l'article. Il y a un risque d'écrasement.
- Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'article.
- Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez. Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.
- Ne tirez pas les sangles de fitness au-delà de leur longueur d'étirement maximale de 260 cm !
- Ne fixez jamais les sangles de fitness à des objets tels qu'une table, une porte ou à un palier.
- Les sangles de fitness ne doivent jamais être tirées ou relâchées dans la direction d'un visage ou d'une personne. Vous risquez de blesser la personne.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'utilisation de l'article.

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.

- Ne fixez pas l'article à des endroits présentant des bords saillants, par exemple des charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'il frotte sur des bords saillants.
- Évitez les mouvements de scie. Ils pourraient entraîner une usure prématurée.
- Veillez à ce que les sangles de fitness reposent sur le revêtement de protection de l'ancrage de porte. Il sert de protection pour les sangles de fitness.

Éviter les dommages matériels

- Ne lâchez jamais l'article ou ne le cognez jamais contre la porte. Vous risqueriez d'endommager la porte.

Montage

Avertissement ! Risque de blessure !

Une utilisation et un montage incorrects de l'article peut entraîner des blessures.

- Ne fixez l'article qu'aux portes !
 - Ne fixez l'article qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (à l'opposé de vous) ! Ne montez jamais l'article sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, entraînant ainsi des blessures graves !
 - Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'article !
 - Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez (5) ! Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.
 - Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
1. Glissez le revêtement de protection (1a) au milieu de la boucle de l'ancrage de porte. Il sert de protection pour les sangles de fitness. (fig. B)
 2. Glissez une sangle de fitness (3) à travers la boucle de l'ancrage de porte (fig. C). Faites attention à ce que la sangle de fitness se trouve sur le revêtement de protection (1a).
 3. Fixez les poignées à l'aide des mousquetons aux deux extrémités de la sangle de fitness (fig. D).
 4. Placez le panneau de l'autre côté de la porte.
 5. Fixez l'ancrage de porte entre la porte et le cadre de porte au-dessus, sur le côté ou sous la porte selon l'exercice (fig. F). Veillez impérativement à ce que l'article soit uniquement monté sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (à l'opposé de vous).
 6. Fermez la porte et assurez-vous qu'elle ne puisse pas s'ouvrir pendant les exercices.
 7. Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'article est stable et solide, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'ancrage est correctement fixé. Pour vérifier, resserrez l'article plusieurs fois aux bandes (fig. D).

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

Échauffement

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

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le tarse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Squats (fig. H)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte au-dessus

Muscles sollicités : cuisses avant et tronc

Position de départ

1. Placez-vous face au point de fixation. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, les coudes sont fléchis vers le côté.
2. Tenez les poignées de manière à ce que le dos des mains soit dirigé vers l'extérieur et que les bras soient fléchis à 90°.
3. Exercez une légère tension sur la sangle de fitness en vous penchant légèrement en arrière.

Position finale

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

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

Ramer (fig. I)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte au-dessus

Muscles sollicités : bras et tronc

Position de départ

1. Placez-vous face au point de fixation. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules.
2. Tenez les deux poignées avec les bras tendus vers l'avant. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur.
3. Avancez ou reculez de quelques pas jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
4. Exercez une tension sur la sangle de fitness en vous penchant légèrement en arrière.

Position finale

5. Tirez les poignées vers vous. En même temps, le corps peut se déplacer en direction de la suspension.
6. Les coudes doivent être pliés à 90° et les bras doivent être à un angle de 90° par rapport au corps.
7. Revenez à la position de départ.
8. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : tout en vous penchant vers l'avant, resserrez les omoplates. Veillez à ne pas tirer les épaules vers le haut. La plupart des exercices sont plus difficiles en position debout lorsque vos jambes sont proches l'une de l'autre.

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

Hanches basses (fig. J)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte au-dessus

Muscles sollicités : le corps entier

Position de départ

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

Position finale

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

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

Enrouler (fig. K)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte au-dessus

Muscles sollicités : épaules, bras et tronc

Position de départ

1. Placez-vous dos au point de fixation, les pieds écartés à la largeur des épaules.
2. Avancez d'un ou de deux pas jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
3. Étirez les bras vers l'avant, le dos des mains dirigé vers l'avant, et penchez-vous vers les sangles.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
5. Levez lentement et de manière contrôlée les bras vers le haut. Faites attention à votre posture lors du mouvement vers l'avant.

6. Revenez à la position de départ.

7. Répétez l'exercice 15 fois.

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

Biceps (fig. L)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte en-dessous

Muscles sollicités : biceps

Position de départ

1. Placez-vous face au point de fixation. Vos pieds sont écartés à la largeur des hanches et votre corps est bien droit.

Remarque : assurez-vous qu'il y a environ une longueur de bras entre vous et la porte.

2. Tenez une poignée de chaque main et tendez les bras latéralement vers le bas. Le dos de vos mains est dirigé vers le bas.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras.
4. Tirez les sangles vers le haut. Pour ce faire, fléchissez les coudes et déplacez simultanément vos avant-bras vers le haut. Le haut de vos bras restent près du haut du corps.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps est droite, que vos omoplates sont baissées et que vos bras restent parallèles à votre corps.

Abduction de la hanche (fig. M)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte en-dessous

Muscles sollicités : muscles extérieurs des jambes et tronc

Position de départ

1. Placez-vous latéralement par rapport au point de fixation.
2. Fixez les deux poignées à votre jambe extérieure.

Remarque : vous pouvez placer une chaise devant vous pour éventuellement vous y appuyer.

3. Tenez-vous droit et contractez votre tronc et vos fessiers.

Position finale

4. Levez la jambe extérieure. Vous ne devriez pas dépasser un angle de 60°. La jambe intérieure reste au sol.
5. Ensuite, ramenez lentement la jambe écartée.
6. Répétez l'exercice 15 fois, puis changez de côté.

Important : essayez de rester en position droite sans vous pencher sur le côté.

Étirement des hanches (fig. N)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte en-dessous

Muscles sollicités : extension des hanches, épaules et tronc

Position de départ

1. Mettez vous à quatre pattes, le visage vers le point de fixation.
2. Fixez une poignée à l'ancrage de porte et l'autre à un pied. La sangle passe sous votre corps.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Déplacez la jambe gauche de la position à quatre pattes vers l'arrière en position tendue, si possible dans le prolongement du dos.
5. Ramenez-la lentement.
6. Répétez l'exercice 15 fois, puis changez de côté.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles. La tête regarde vers le bas.

Curls de jambes (fig. O)

Position de l'ancrage de porte : entre la porte et le cadre de porte en-dessous

Muscles sollicités : fléchisseurs du genou et tronc

Position de départ

1. Allongez-vous au sol sur le ventre, la tête dans vos bras croisés. La tête est opposée au point de fixation.
2. Placez les poignées autour de vos chevilles.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Pliez les genoux sans décoller les hanches du sol.
5. Ramenez lentement les jambes à plat.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles. Évitez le dos cambré.

Étirements

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

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

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 383043_2110 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

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

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x deuranker (1)
- 2 x handgreep (2)
- 3 x fitnessband (blauw, grijs, rood) (3)
- 1 x opbergzak (4)
- 1 x waarschuwingsbord voor de deur (5)
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens



Maximale belasting: 125 kg

Fitnessbanden:

Lengte: ca. 208 cm

Blauw: licht, breedte ca. 1,3 cm

Grijs: medium, breedte ca. 2,3 cm

Rood: zwaar, breedte ca. 2,8 cm

	Blauw	Grijs	Rood
Maximale streklengte 260 cm			
Kracht (N)	130	200	300



Maximale streklengte: 260 cm

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt ca. 20% (+/-). De fitnessbanden mogen niet verder dan de maximale streklengte uitgetrokken worden!

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Productiedatum (maand/jaar):
04/2022

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden. Het artikel is ontworpen voor gebruik binnenshuis en mag uitsluitend met het meegeleverde deuranker aan deuren worden bevestigd.

Veiligheidstips

Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Er bestaat verwurgingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel!

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen.
Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.

- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. P).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het hoofdstuk "Beoogd gebruik".
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 125 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik het artikel niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Monteer het artikel uitsluitend aan deuren. Let erop dat de deur stevig genoeg voor de vermelde maximale belasting is.
- Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan.
- Let bij de montage van het artikel op uw handen en vingers. Er is kans op beknelling.

- Sluit de deur waar u het artikel aan bevestigt, altijd af.
- Gebruik tijdens de training altijd het meegeleverde waarschuwbord voor de deur. Zorg ervoor dat het zich goed leesbaar aan de andere kant van de deur bevindt.
- Trek de fitnessbanden niet verder dan de maximale streklengthe van 260 cm uit!
- De fitnessbanden mogen nooit aan objecten zoals een tafel, deur of trapportal worden bevestigd.
- De fitnessbanden mogen nooit in de richting van een gezicht of persoon worden uitgetrokken en losgelaten. U kunt de persoon letsel toebrengen.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.



Gevaaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Bevestig het artikel niet aan plaatsen met scherpe randen, bijv. deurscharnieren. Nylon scheurt als het langs scherpe randen schuurt.

- Voorkom zaagbewegingen. Deze kunnen tot snellere slijtage leiden.
- Let erop dat de fitnessbanden op de beschermmantel van het deuranker liggen. Deze dient ter bescherming van de fitnessbanden.



Voorkomen van materiële schade

- Laat het artikel nooit los of tegen de deur terugschieten. Anders kan de deur beschadigd raken.

Montage



Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!

Onjuist gebruik en onjuiste montage van het artikel kunnen leiden tot letsel.

- Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren!
- Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan! Monteer het artikel nooit aan deuren die naar binnen (naar u toe) opengaan. De deur kan opengaan wat tot ernstig letsel kan leiden!
- Sluit de deur waar u het artikel aan bevestigt, altijd af!
- Gebruik tijdens de training altijd het meegeleverde waarschuwingsbord voor de deur (5)! Zorg ervoor dat het zich goed leesbaar aan de andere kant van de deur bevindt.
- Kies een trainingsoppervlak van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).

1. Schuif de beschermmantel (1 a) midden op de lus van het deuranker. Deze dient ter bescherming van de fitnessbanden (afb. B).
2. Voer een fitnessband (3) door de lus van het deuranker (afb. C). Let erop dat de fitnessband op de beschermmantel (1 a) ligt.
3. Bevestig de handgrepen met behulp van de karabijnhaken aan beide uiteinden van de fitnessband (afb. D).
4. Bevestig het waarschuwingsbord voor de deur aan de andere kant van de deur.
5. Bevestig het deuranker tussen deur en deurkozijn afhankelijk van de oefening boven, zijdelings van of onder de deur (afb. F). Let er altijd op dat het artikel alleen aan deuren wordt gemonteerd die naar buiten (van u af) opengaan.

6. Sluit de deur en verzeker u ervan dat deze tijdens de oefeningen niet kan worden openge maakt.
7. Verzeker u ervan dat de deur waar u het artikel aan bevestigt, stabiel en robuust is en uw lichaamsgewicht draagt en zorg ervoor dat het deuranker goed vastzit. Om dit te controleren, trekt u enkele keren stevig aan de banden (afb. D).

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Warming-up

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

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

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

Squats (afb. H)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn boven

Spiere die worden belast: voorkant van de bovenbenen en romp

Uitgangspositie

- Ga met uw gezicht richting het bevestigingspunt staan. U staat met uw voeten op schouderbreedte, terwijl uw ellebogen gebogen zijn.
- Houd de handgrepen zodanig vast dat de handruggen naar buiten wijzen en de armen in een hoek van 90° gebogen zijn.
- Oefen lichte spanning uit op de fitnessband door iets achterover te leunen.

Eindpositie

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

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

Roeien (afb. I)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn boven

Spiere die worden belast: armen en romp

Uitgangspositie

- Ga met uw gezicht richting het bevestigingspunt staan. U staat met uw voeten op schouderbreedte.
- Houd beide handgrepen met naar voren gestrekte armen vast. De handruggen wijzen naar buiten.
- Zet een paar stappen naar voren of naar achteren tot u zich in een geschikte weerstandspositie bevindt.
- Oefen spanning uit op de fitnessband door achterover te leunen.

Eindpositie

- Trek de handgrepen naar u toe. Tegelijkertijd kan het lichaam richting het bevestigingspunt worden bewogen.
- Uw ellebogen moeten in een hoek van 90° gebogen zijn en uw armen moeten in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam staan.
- Ga terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 keer.

Belangrijk: duw uw schouderbladen naar elkaar toe, terwijl u zich naar voren trekt. Let erop dat u de schouders niet naar boven trekt. De meeste staande oefeningen worden moeilijker als u uw benen dicht bij elkaar houdt.

Aanwijzing: met wijd uit elkaar gezette benen is de oefening het gemakkelijkst. Als de voeten dicht bij elkaar staan, wordt de oefening moeilijker en op een been is deze het moeilijkst.

Heup laten zakken (afb. J)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn boven

Spiere die worden belast: gehele lichaam

Uitgangspositie

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

Eindpositie

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

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de hele oefening vasthoudt. Houd de ellebogen wijd uit elkaar en in een lijn met uw heup.

Oprollen (afb. K)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn boven

Spieren die worden belast: schouders, armen en romp

Uitgangspositie

1. Ga met uw rug richting het bevestigingspunt staan en plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar.
2. Zet 1 tot 2 stappen naar voren tot u zich in een geschikte weerstandspositie bevindt.
3. Strek uw armen naar voren, zodat uw handruggen naar voren wijzen en leun aan de banden.

Eindpositie

4. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
5. Til uw armen langzaam en gecontroleerd omhoog. Let tijdens de voorwaartse beweging op uw lichaamshouding.
6. Ga terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 15 keer.

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

Biceps (afb. L)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn onder

Spieren die worden belast: biceps

Uitgangspositie

1. Ga met uw gezicht richting het bevestigingspunt staan. U staat met uw voeten op heupbreedte en uw lichaam is gestrekt.

Aanwijzing: let erop dat er een afstand van ongeveer één armlengte tussen u en de deur bestaat.

2. Houd de handgrepen elk met een hand vast en houd uw armen zijdelings naar beneden gestrekt. De handruggen wijzen naar beneden.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan.
4. Trek de banden omhoog. Buig hiertoe uw ellebogen en beweeg gelijktijdig uw onderarmen omhoog. Uw bovenarmen blijven dicht bij het bovenlichaam.
5. Ga terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt, uw schouderbladen naar beneden zijn getrokken en de bovenarmen parallel aan het lichaam blijven.

Heupabductie (afb. M)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn onder

Spieren die worden belast: buitenste beenspieren en romp

Uitgangspositie

1. Ga opzij ten opzichte van het bevestigingspunt staan.
2. Bevestig beide handgrepen aan uw buitenste been.

Aanwijzing: u kunt een stoel voor u neerzetten waarop u zo nodig kunt steunen.

3. Ga rechtop staan en span uw romp en uw billen aan.

Eindpositie

4. Til het buitenste been op. U mag hierbij niet verder dan een hoek van 60° komen. Het binnenste been blijft op de vloer.

5. Breng het gespreide been langzaam terug.

6. Herhaal de oefening 15 keer en wissel van kant.

Belangrijk: probeer uw lichaam rechtop te houden en niet opzij te buigen.

Heup strekken (afb. N)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn onder

Spieren die worden belast: heupstrekkers, schouder en romp

Uitgangspositie

1. Ga op uw handen en knieën zitten met uw gezicht richting het bevestigingspunt.

2. Bevestig de ene handgreep aan het deuranker en de andere aan een voet. De band loopt onder uw lichaam door.

Eindpositie

3. Span uw bil- en buikspieren aan.

4. Beweeg het linkerbeen vanuit de kruiphouding naar achteren in gestrekte positie, zo mogelijk in het verlengde van de rug.

5. Breng het langzaam terug.

6. Herhaal de oefening 15 keer en wissel van kant.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en een goede lichaamshouding aanhoudt. U kijkt omlaag.

Been-curls (afb. O)

Positie deuranker: tussen deur en deurkozijn onder

Spieren die worden belast: kniebuigers en romp

Uitgangspositie

1. Ga op uw buik op de vloer liggen. Sla uw armen over elkaar en leg uw hoofd erop. Uw hoofd is van het bevestigingspunt af gewend.

2. Leg de handgrepen om uw enkels.

Eindpositie

3. Span uw bil- en buikspieren aan.

4. Buig uw knieën zonder met de heup van de vloer te komen.

5. Breng de benen langzaam terug.

6. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en een goede lichaamshouding aanhoudt. Voorkom dat u uw rug hol trekt.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rek oefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

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

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.

2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

3. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.

4. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.

5. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.

6. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.

2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.

3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Strek uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

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

Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 383043_2110 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x zaczep do drzwi (1)
- 2 x uchwyt ręczny (2)
- 3 x ekspander (niebieski, szary, czerwony) (3)
- 1 x torebka do przechowywania (4)
- 1 x tabliczka informacyjna na drzwi (5)
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 125 kg

Ekspandery:

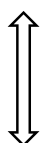
Długość: ok. 208 cm

Niebieski: miękki, szerokość ok. 1,3 cm

Szary: średni, szerokość ok. 2,3 cm

Czerwony: twardy, szerokość ok. 2,8 cm

	Niebieski	Szary	Czerwony
Maksymalna długość rozciągnięcia:			
Siła (N)	130	200	300



Maksymalna długość rozciągnięcia: 260 cm

Zakres tolerancji dla siły wynosi ok. 20% (+/-). Ekspandery nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości odcinka!

Urządzenie treningowe typu A jest zgodne z normą DIN 32935.



Data produkcji (miesiąc/rok):
04/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych i komercyjnych. Produkt został opracowany do użytkowania wewnątrz pomieszczeń i może być montowany na drzwiach wyłącznie za pomocą zawartego w zakresie dostawy zaczepu do drzwi.

Wskazówki bezpieczeństwa

Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.



Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Niebezpieczeństwo uduszenia.
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.

- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Odczekać ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Podczas treningu należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu (rys. P).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Nie roztawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Niniejszy produkt jest przeznaczony dla osób o maksymalnej wadze ciała wynoszącej 125 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Nigdy nie wolno zawiązać produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Nie wolno używać produktu do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).

- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Produkt należy montować wyłącznie do drzwi. Upewnić się, że drzwi są wystarczająco stabilne dla podanego maksymalnego obciążenia.
- Przymocowywać ten produkt wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w kierunku od użytkownika).
- Podczas montażu należy uważać na ręce i palce; istnieje ryzyko zmiżdżenia.
- Należy zawsze zamykać drzwi, do których przymocowywany jest produkt.
- Podczas treningu należy zawsze korzystać z zawartej w zakresie dostawy tabliczki informacyjnej na drzwi. Należy uważać, aby szyld był umieszczony po drugiej stronie drzwi i był dobrze czytelny.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 260 cm!
- W żadnym wypadku nie wolno mocować ekspanderów do innych przedmiotów, jak np. stołu, drzwi czy podestów.
- Nie wolno naciągać i puszczać ekspanderów w kierunku twarzy lub osoby. Może to spowodować obrażenia u tej osoby.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.



Szczególna ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność do eksperymentowania dzieci. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, które nie są zgodne z użytkowaniem niniejszego produktu.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Nie wolno przymocowywać produktu w miejscach z ostrymi krawędziami, np. na zawiasach drzwi. Materiał nylonowy może się zerwać, kiedy jest ocierany o ostre krawędzie.
- Unikać ruchów „piłowania”. Mogą one prowadzić do przedwczesnego zużycia materiału.
- Upewnić się, że ekspandery leżą na okładzinie ochronnej zaczepu do drzwi. Służy ona do ochrony ekspanderów.

Zapobieganie szkodom rzeczowym

- Nigdy nie wolno upuszczać produktu na podłogę lub obijać go o drzwi. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia drzwi.

Montaż

Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Niewłaściwe użytkowanie i montaż produktu może spowodować obrażenia ciała.

- Przymocowywać ten produkt wyłącznie do drzwi!
- Przymocowywać ten produkt wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w kierunku od użytkownika)! Nigdy nie wolno przymocowywać produktu do drzwi otwierających się do wewnątrz (w stronę ciała). Drzwi mogłyby się otworzyć, co mogłoby doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała!

- Należy zawsze zamykać drzwi, do których przymocowany jest produkt!
- Podczas treningu należy zawsze korzystać z zawartej w zakresie dostawy tabliczki informacyjnej na drzwi (5)! Należy uważać, aby szyld był umieszczony po drugiej stronie drzwi i był dobrze czytelny.
- Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).

1. Przepchnąć okładzinę ochronną (1a) na środek szlufki zaczepu do drzwi. Służy ona do ochrony ekspanderów (rys. B).
2. Przełożyć ekspander (3) przez szlufkę zaczepu do drzwi (rys. C). Upewnić się, że ekspander leży na okładzinie ochronnej (1a).
3. Przymocować uchwyty do obu końców ekspandera za pomocą karabińczyków (rys. D).
4. Umieścić tabliczkę informacyjną na drzwi po drugiej stronie drzwi.
5. Zamocować zaczep do drzwi pomiędzy drzwiami a ościeżnicą powyżej, z boku lub poniżej drzwi, w zależności od ćwiczenia (rys. F). Upewnić się, że produkt ten jest montowany wyłącznie w drzwiach otwieranych na zewnątrz (w kierunku od użytkownika).
6. Zamknąć drzwi i upewnić się, że nie można ich otworzyć podczas ćwiczeń.
7. Należy się upewnić, że drzwi, do których mocowany jest produkt, są stabilne i wytrzymałe, zdolne do wytrzymania ciężaru ciała użytkownika, a produkt jest dobrze zamocowany. Aby to sprawdzić, należy kilka razy mocno pociągnąć za taśmy (rys. D).

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.

- Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać równomiernie, bez gwałtownych ruchów i nie wykonując ich zbyt pośpiesznie.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej znajduje się opis niektórych z wielu ćwiczeń.

Przysiady (rys. H)

Pozycja zaczepu do drzwi: u góry między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: przednia część ud i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się przodem do punktu mocowania.

Stopy rozstawione na szerokość barków, łokcie ugięte w bok.

2. Trzymać uchwyty w taki sposób, aby grzbiety dłoni były skierowane na zewnątrz, a ręce były zgięte pod kątem 90°.

3. Napiąć ekspandery, lekko odchylając się do tyłu.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków.

5. Kucnąć. Kolana powinny znajdować się równoległe do palców u nóg. Trzymać pięty mocno na podłożu.

6. Lekko rozciągnąć pośladki do tyłu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.

7. Wrócić do pozycji wyjściowej.

8. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

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

Wiostowanie (rys. I)

Pozycja zaczepu do drzwi: u góry między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: ręce i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się przodem do punktu mocowania.

Stopy rozstawione na szerokość barków.

2. Trzymać oba uchwyty z wyprostowanymi do przodu rękami. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz.

3. Przejsz kilka kroków do przodu lub do tyłu aż do znalezienia się pod odpowiednim kątem oporu.

4. Napiąć ekspandery, odchylając się do tyłu.

Pozycja końcowa

5. Pociągnąć uchwyt do siebie. W tym samym czasie ciało może poruszać się w kierunku zawieszania.
6. Łokcie powinny być zgięte pod kątem 90° , a ramiona powinny być ustawione pod kątem 90° w kierunku ciała.
7. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy.

Ważne: podciągając się do przodu, ścisnąć łopatki. Zwrócić uwagę, aby nie podciągać barków do góry.

Większość ćwiczeń staje się trudniejsza, gdy nogi są ustawione blisko siebie.

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

Opuszczanie bioder (rys. J)

Pozycja zaczepu do drzwi: u góry między drzwiami a ościeżnicą
Oddziaływanie na mięśnie: całe ciało

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
5. Odchylić biodra na zewnątrz, z dala od punktu mocowania.
6. Wykonać komfortowy, powolny i kontrolowany ruch odsuwania się od drzwi.
7. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej, napinając mięśnie brzucha.
8. Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.
9. Wykonać ćwiczenie 10 razy na nogę.

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

Unoszenie rąk do góry (rys. K)

Pozycja zaczepu do drzwi: u góry między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: barki, ręce i tułów

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się tyłem do punktu mocowania, stopy rozstawione na szerokość barków.
2. Przejść 1 do 2 kroków do przodu aż do znalezienia się pod wygodnym kątem oporu.
3. Wyciągnąć ręce do przodu, kierując grzbiet dłoni do przodu, i pochylić się w kierunku taśm.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
5. Powoli i w kontrolowany sposób podnieść ręce. Zwrócić uwagę na postawę ciała podczas ruchu w przód.
6. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

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

Bicepsy (rys. L)

Pozycja zaczepu do drzwi: na dole między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: bicepsy

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się przodem do punktu mocowania. Stopy są rozstawione na szerokość bioder, a ciało jest wyprostowane.

Wskazówka: uważać, aby zachować odstęp od drzwi mniej więcej na długość wyprostowanej ręki.

2. Trzymać uchwyt jedną ręką, przy czym obie ręce są wyprostowane po bokach i skierowane w dół. Wierzchnia strona dłoni powinna być skierowana w dół.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion.
4. Pociągnąć taśmy do góry. W tym celu należy zgiąć łokcie i jednocześnie przesunąć przedramiona do góry. Górne części ramion pozostają przy górnej części tułowia.

- Przejdź ponownie do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 sekwencjach.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana, łopatki były ściągnięte w dół, a górne części obu ramion pozostawały w pozycji równoległej do ciała.

Przywodzenie bioder (rys. M)

Pozycja zaczepu do drzwi: na dole między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: zewnętrzne mięśnie nóg i mięśnie tułowia

Pozycja wyjściowa

- Stanąc bokiem do punktu mocowania.
- Przymocować oba uchwyty do nogi znajdującej się po zewnętrznej stronie.

Wskazówka: w razie potrzeby można postawić przed sobą krzesło, aby się o nie oprzeć.

- Stanąc w pozycji wyprostowanej i napiąć tułów i pośladki.

Pozycja końcowa

- Unieść nogę znajdującą się po zewnętrznej stronie. Nie należy wykraczać poza kąt 60°. Noga znajdująca się po wewnętrznej stronie pozostaje na podłożu.

- Następnie powoli cofnąć wysuniętą nogę.

- Powtórz ćwiczenie 15 razy, po czym zmienić stronę.

Ważne: należy starać się pozostać w pozycji wyprostowanej bez przechylania się na boki.

Rozciąganie bioder (rys. N)

Pozycja zaczepu do drzwi: na dole między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: mięśnie kulszowo-udowe, barki i tułów

Pozycja wyjściowa

- Przejdź do klęku podpartego z twarzą skierowaną do punktu mocowania.

- Przymocować jeden uchwyt do zaczepu drzwiowego, a drugi do stopy. Taśma przebiega pod ciałem.

Pozycja końcowa

- Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

- Przenieść lewą nogę z klęku podpartego w tył do pozycji rozkrocznej, w miarę możliwości w linii przedłużenia pleców.

- Powoli wrócić do pozycji wyjściowej.

- Powtórz ćwiczenie 15 razy, po czym zmienić stronę.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia i prawidłowej pozycji ciała. Głowa skierowana w dół.

Uginanie nóg (rys. O)

Pozycja zaczepu do drzwi: na dole między drzwiami a ościeżnicą

Oddziaływanie na mięśnie: zginacze kolan i tułów

Pozycja wyjściowa

- Położyć się na brzuchu na podłodze z głową opartą na złożonych rękach. Głowa jest skierowana w kierunku przeciwnym do punktu mocowania.

- Umieścić uchwyty wokół kostek.

Pozycja końcowa

- Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

- Ugiąć kolana, nie podnosząc bioder z podłoża.

- Powoli wrócić do pozycji wyjściowej.

- Powtórz ćwiczenie 15 razy.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia i prawidłowej pozycji ciała. Unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa do przodu.

Ćwiczenia rozciągające

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

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15-30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

- Stanąc w rozluźnionej pozycji.

- Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

3. Stańc w pozycji wyprostowanej, ugiąc lekko kolana.
4. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
5. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
6. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stańc w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenová- ním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 383043_2110 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení (obr. A)

- 1 x dveřní kotva (1)
- 2 x madlo (2)
- 3 x fitness expandér (modrý, šedý, červený) (3)
- 1 x sáček na uložení (4)
- 1 x informační štítek na dveře (5)
- 1 x stručný návod

Technické údaje



Maximální zatížení: 125 kg

Fitness expandéry:

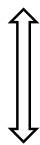
Délka: cca 208 cm

Modrý: lehký, šířka cca 1,3 cm

Šedý: středně obtížný, šířka cca 2,3 cm

Červený: obtížný, šířka cca 2,8 cm

Maximální délka natažení	Modrý	Šedý	Červený
260 cm			
Síla v N	130	200	300



Maximální délka natažení: 260 cm

Toleranční rozsah síly činí cca 20 % (+/-). Fitness pásy se nesmí natáhnout více než je maximální délka natažení!

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.



Datum výroby (měsíc/rok):
04/2022

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro trénování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely. Výrobek je určen pro použití v interiérech a smí se upevňovat na dveře pouze pomocí dveřní kotvy, která je součástí dodávky.

Bezpečnostní pokyny

Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí úskrcení.



Nebezpečí poranění!

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušete a konzultujte lékaře.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte s tréninkem cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.

- Během cvičení dostatečně pijte.
- Okolo tréninkového prostoru musí být ze všech stran volný prostor cca 0,6 m (obr. P).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v kapitole „Použití dle určení“.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupňů.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 125 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Výrobek nikdy neovíjete kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!
- Výrobek nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Výrobek instalujte výhradně na dveře. Dbejte na to, aby byly dveře dostatečně stabilní pro uvedené maximální zatížení.
- Výrobek upevňujete pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás).
- Při montáži výrobku si dávejte pozor především na ruce a prsty, hrozí nebezpečí skřípnutí.
- Dveře, na které upevňujete výrobek, vždy zavřete.
- V průběhu cvičení vždy používejte informační štítek na dveře. Dávejte pozor, aby byl dobře čitelný a nacházel se na druhé straně dveří.
- Fitness pásy nikdy nenatahujte víc, než je jejich maximální délka natažení 260 cm!
- Fitness expandéry nesmí být nikdy upevňovány k předmětům, jako např. ke stolům, dveřím nebo k podestám.
- Fitness expandéry se nikdy nesmí vyťahovat směrem k obličeji nebo jiné osobě a následně pouštět. Tuto osobu byste mohli zranit.
- Používejte pouze originální náhradní díly.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek neupevňujte na místa s ostrými hranami, např. závěsy dveří. Při kontaktu s ostrými hranami se nylon přetrhne.
- Vyhněte se vratnému posunování. Mohlo by dojít k předčasnému opotřebení.
- Dbejte na to, aby fitness expandéry přiléhaly na ochranné opláštění dveřní kotvy. Slouží k ochraně fitness expandérů.

Zamezení věcným škodám

- Výrobek nikdy nepouštějte, resp. nevymršťujte proti dveřím. V opačném případě může dojít k poškození dveří.

Montáž

Výstraha! Nebezpečí poranění!

Nesprávné použití a montáž výrobku může mít za následek poranění.

- Výrobek upevňujete výhradně na dveře!
- Výrobek upevňujete pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás)! Výrobek nikdy neupevňujete na dveře, které se otvírají směrem dovnitř (k vám). Dveře se mohou otevřít, a může tak dojít k těžkému zranění!

- Dveře, na které upevňujete výrobek, vždy zavřete!
- V průběhu cvičení vždy používejte informační štítek na dveře (5)! Dávejte pozor, aby byl dobře čitelný a nacházel se na druhé straně dveří.
- Zvolte prostor pro cvičení o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (d x š).

1. Na střed poutka dveřní kotvy nasuňte ochranné opláštění (1 a). Slouží k ochraně fitness expandérů. (obr. B)
2. Protáhněte fitness expandér (3) skrz poutko dveřní kotvy (obr. C). Dbejte na to, aby fitness expandér přiléhá na ochranné opláštění (1 a).
3. Upevněte madla s pomocí karabin na oba konce fitness expandéru (obr. D).
4. Umístěte informační štítek na dveře na druhou stranu dveří.
5. Upevněte dveřní kotvu mezi dveře a dveřní rám v závislosti na cvičení: nahoru na dveře, na stranu nebo pod dveře (obr. F). Dbejte především na to, aby se výrobek instaloval pouze na dveře, které se otevírají směrem ven (od vás).
6. Zavřete dveře a zajistěte, aby se během cvičení nemohly otevřít.
7. Zajistěte, aby byly dveře, na které upevňujete výrobek, stabilní a robustní tak, aby udržely vaši tělesnou hmotnost, a aby kotva pevně držela. Pro kontrolu vícekrát silně zatáhněte za pásy (obr. D).

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Důležité: Nezapomeňte přitom dít klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy na cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Dřepej (obr. H)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám nahore

Posilované svalstvo: Přední strana stehna a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se obličejem směrem k bodu upevnění. Nohy jsou na šířku ramen, lokty ohnuté vedle těla.

2. Držte madla tak, aby hřbety rukou směřovaly ven a paže byly ohnuté vedle těla pod úhlem 90°.

3. Vyzkoušejte mírně napětí na fitness expandér tím, že se trochu zakloníte.

Konečná poloha

4. Napněte břišní a hýžďové svalstvo.

5. Jděte do dřepu. Vaše kolena by měla být paralelně se špičkami prstů. Paty jsou stále pevně na zemi.

6. Hýždě mírně vysuňte dozadu a trup držte vzpřímený.

7. Přejděte zpět do výchozí polohy.

8. Opakujte tento cvik 15krát.

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

Veslování (obr. I)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám nahoře

Posilované svalstvo: Paže a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se obličejem směrem k bodu upevnění. Nohy jsou na šířku ramen.

2. Obě madla držte v pažích natažených dopředu. Hřbety rukou směřují směrem ven.

3. Jděte několik kroků dopředu nebo dozadu, až se budete nacházet v přiměřeném úhlu odporu.

4. Vyzkoušejte napětí na fitness expandér tím, že se zakloníte.

Konečná poloha

5. Přitáhněte madla k sobě. Současně se může tělo pohybovat směrem k zavěšení.

6. Lokty by měly být ohnuté pod úhlem 90° a paže by měly s tělem svírat úhel 90°.

7. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

8. Opakujte tento cvik 10krát.

Důležité: Zatímco se vytahuje dopředu, stlačujte k sobě lopatky. Dbejte přitom na to, abyste nevytahovali ramena nahoru. Většina cvičení ve stoje se ztíží, pokud budete mít nohy těsně u sebe.

Upozornění: V širokém rozkroku je cvičení nejsnazší. Pokud dáte nohy k sobě, ztíží se.

Nejobtížnější bude na jedné noze.

Spouštění kyčlí (obr. J)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám nahoře

Posilované svalstvo: celé tělo

Výchozí poloha

1. Postavte se bokem k bodu upevnění a držte madla nad hlavou.

2. Vnitřní nohou udělejte krok vpřed, nohy by měly stát v jedné linii.

3. Nakloňte se od bodu upevnění na stranu a udržujte v pásech napětí.

Konečná poloha

4. Napněte svaly paží a břišní svaly.

5. Bok vystrčte směrem ven, pryč od bodu upevnění.

6. Provádějte příjemný, pomalý a kontrolovaný pohyb směrem od dveří.

7. Vraťte se zpět do výchozí polohy, břišní svaly přitom napněte.

8. Cvičení zopakujte s druhou nohou.

9. Proveďte toto cvičení 10krát na každé noze.

Důležité: Během

celého cvičení dbejte na napětí těla.

Lokty držte široce rozevřené a v jedné linii s boky.

Zvedání paží (obr. K)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám nahoře

Posilované svalstvo: Ramena, paže a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se zády k bodu upevnění, nohy jsou rozkročené na šířku ramen.

2. Udělejte 1 až 2 kroky vpřed, až se budete nacházet v příjemném úhlu odporu.

3. Natáhněte paže dopředu, hřbety rukou směřují dopředu a zapřete se do pásů.

Konečná poloha

4. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.

5. Pomalu a kontrolovaně zvedte ruce nahoru. Při pohybu dopředu dávejte pozor na držení těla.

6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.

7. Opakujte tento cvik 15krát.

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

Bicepsy (obr. L)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám dole

Posilované svalstvo: Bicepsy

Výchozí poloha

1. Postavte se obličejem směrem k bodu upevnění. Nohy jsou na šířku pánve a trup je narovnaný.

Upozornění: Dbejte na to, aby byla mezi vámi a dveřmi vzdálenost přibližně na délku paže.

2. Do každé ruky uchopte jedno madlo a držte paže podél těla směrem dolů. Hřbet rukou směřují dolů.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou.
4. Pásy vytahujte nahoru. Ohněte proto lokty a současně pohybujte předloktími nahoru. Horní části paží zůstávají těsně u trupu.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Dejte pozor, aby byl trup ve vzpřímené poloze, lopatky zatažené dozadu a horní část paží zůstávala paralelně s trupem.

Abdukce kyčlí (obr. M)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám dole

Posilované svalstvo: vnější svaly nohou a trup

Výchozí poloha

1. Postavte se bokem k bodu upevnění.
2. Upevněte obě madla na svou vnější nohu.

Upozornění: Můžete si před sebe postavit židli, o kterou se příp. budete moci opřít.

3. Postavte se rovně a napněte svaly trupu a hýždě.

Konečná poloha

4. Zvedněte vnější nohu. Neměli byste přitom jít nad úhel 60°. Vnitřní noha zůstává na zemi.
5. Nataženou nohu ved'ete potom pomalu zpět.
6. Opakujte tento cvik 15krát a pak změňte stranu

Důležité: Snažte udržovat vzpřímenou polohu, aniž byste se nakláněli na stranu.

Protážení kyčlí (obr. N)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám dole

Posilované svalstvo: Napínač kyčlí, ramena a trup

Výchozí poloha

1. Klekněte si na všechny čtyři s obličejem k bodu upevnění.
2. Upevněte jedno madlo na dveřní kotvu a druhé na jednu nohu. Pás probíhá pod Vaším tělem.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Pohybujte levou nohou z polohy na čtyřech dozadu do natažené polohy, pokud možno do prodloužení zad.
5. Pomalu ji ved'ete zpět.
6. Opakujte tento cvik 15krát a pak změňte stranu.

Důležité: Dbejte na napětí těla a dobré držení těla. Hlava se dívá dolů.

Kroužky nohou (obr. O)

Poloha dveřní kotvy: mezi dveře a dveřní rám dole

Posilované svalstvo: Ohýbač kolen a trup

Výchozí poloha

1. Položte se na břicho na zem, hlavu položte do zkřížených rukou. Hlava je od bodu upevnění odkloněná.
2. Madla si upevněte kolem kotníků.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Ohněte kolena, aniž byste přitom zvedali kyčle ze země.
5. Nohy ved'ete pomalu zpět.
6. Opakujte tento cvik 15krát.

Důležité: Dbejte na napětí těla a dobré držení těla. Vyhněte se lordóze.

Závěrečné protahování

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

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

3. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
4. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
5. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
6. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý kruživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vystrčte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Utírejte pouze suchým hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadáním čísla výrobku (IAN) 383043_2110 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x ukotvovací prvok na dvere (1)
- 2 x rukoväť (2)
- 3 x expander (modrý, šedý, červený) (3)
- 1 x úložné vrečko (4)
- 1 x varovný štítok na dvere (5)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 125 kg

Expandery:

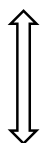
Dĺžka: cca 208 cm

Modrý: ľahký, šírka cca 1,3 cm

Šedý: stredne ťažký, šírka cca 2,3 cm

Červený: ťažký, šírka cca 2,8 cm

	Modrý	Šedý	Červený
Maximálna dĺžka natiahnutia 260 cm			
Sila v N	130	200	300



Maximálna dĺžka natiahnutia: 260 cm
Rozsah tolerancie sily je cca 20 % (+/-).
Expandery sa nesmú naťahovať nad rámec maximálnej dĺžky natiahnutia!
Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.



Dátum výroby (mesiac/rok):
04/2022

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely. Výrobok bol vytvorený na použitie v interiéri a na dvere sa smie pripevniť len pomocou prvku určeného na ukotvenie do dverí, ktorý je súčasťou balenia.

Bezpečnostné pokyny

Návod na používanie majte spolu s navrhovanými cvičeniami vždy poruke.

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obľúbeným materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Výrobok nie je vhodný na hranie a ak sa nepoužíva, musí uchovávať mimo dosahu detí. Existuje nebezpečenstvo usmrtenia.

Nebezpečenstvo poranenia!

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodenia sa výrobok už nesmie používať.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.

- Okamžite ukončíte tréning, ak sa cítite malátno, pociťujete búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m do všetkých strán (obr. P).
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v kapitole „Určené použitie“.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podest.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 125 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Výrobok nikdy neomotávajte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uskrtenia!
- Výrobok nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Výrobok namontujte výlučne na dvere. Dbajte na to, aby boli dvere dostatočne stabilné pre dané maximálne zaťaženie.
- Výrobok pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás).
- Pri montáži výrobku dávajte pozor najmä na svoje ruky a prsty, existuje riziko pomliaždenia.
- Vždy zatvorte dvere, na ktoré pripevňujete výrobok.
- Počas tréningu vždy používajte dodaný varovný štítok na dvere. Dbajte na to, aby bol umiestnený na druhej strane dverí tak, aby bol dobre čitateľný.

- Expandery nenaťahujte nad rámec maximálnej možnej dĺžky natiahnutia 260 cm!
- Expandery sa nikdy nesmú pripevňovať na predmety, ako je stôl, dvere alebo podesta.
- Expandery sa nikdy nesmú naťahovať a uvoľniť v smere tváre alebo inej osoby. Túto osobu môžete poraniť.
- Používajte len originálne náhradné diely.

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Deti upozorníte zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre použitie výrobku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Výrobok nepripevňuje na miesta s ostrými hranami, napr. na pánty dverí. Nylon sa roztrhne, keď sa šúcha na ostrých hranách.
- Vyhýbajte sa pílovitým pohybom. Mohli by viesť k predčasnemu opotrebovaniu.
- Dbajte na to, aby expandery ležali na ochrannom opláštení ukotvovacieho prvku na dvere. Slúži na ochranu expanderov.

Zabránenie vecným škodám

- Zabráňte uvoľneniu výrobku, príp. rýchlemu vráteniu napnutého výrobku na dvere. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu dverí.

Montáž

Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!

Nesprávne používanie a montáž výrobku môže viesť k poraneniam.

- Výrobok pripevňujte výlučne na dvere!
- Výrobok pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás)! Výrobok nikdy nepripevňujte na dvere, ktoré sa otvárajú dovnútra (smerom k vám). Dvere by sa mohli otvoriť a spôsobiť ťažké zranenia!
- Vždy zatvorte dvere, na ktoré ste pripevnili výrobok!
- Počas tréningu vždy používajte dodaný varovný štítok na dvere (5)! Dbajte na to, aby bol umiestnený na druhej strane dverí tak, aby bol dobre čitateľný.
- Zvoľte si priestor na tréning s rozmermi cca 3,00 x 1,80 m (d x š).

1. Ochranné opláštenie (1a) posuňte do stredu na pútko ukotvovacieho prvku. Slúži na ochranu expanderov. (obr. B)
2. Expander (3) pretiahnite cez pútko ukotvovacieho prvku na dvere (obr. C). Dbajte na to, aby expander ležal na ochrannom opláštení (1a).
3. Rukoväte upevnite rukoväte pomocou karabínok na obidva konce expanderu (obr. D).
4. Varovný štítok umiestnite na druhú stranu dverí.
5. Podľa typu cviku upevnite ukotvovací prvok medzi dvere a rám dverí nad dvere, vedľa dverí alebo pod dvere (obr. F). Bezpodmienečne dbajte na to, aby bol výrobok namontovaný len na dverách, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás).
6. Zatvorte dvere a zaistite ich, aby sa počas cvičenia nedali otvoriť.
7. Uistite sa, že dvere, na ktoré pripevníte výrobok, sú stabilné a pevné, že unesú vašu hmotnosť a ukotvovací prvok na dverách dobre sedí. Na skúšku viackrát poriadne potiahnite popruhmi (obr. D).

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich vyfahujte nahor. Ak pritom zohnete hornú časť tela dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma plecami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia fahajte smerom k ušiam a plecia opäť spustite.
4. Striedavo krúžte dopredu raz ľavou a raz pravou rukou a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a tento cvik opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Priklady cvikov

V nasledujúcom texte vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Drep (obr. H)

Poloha ukotvovacieho prvku: hore medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: predná časť stehien a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa tvárou k upevňovaciemu bodu. Chodidlá sú od seba na šírku pliec, lakte sú po bokoch zohnuté.
2. Rukoväte držte tak, aby chrbty rúk smerovali von a ruky boli ohnuté v 90° uhle.
3. Expander zľahka napnite tak, že sa mierne zakloníte.

Konečná poloha

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

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

Veslovanie (obr. I)

Poloha ukotvovacieho prvku: hore medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: ruky a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa tvárou k upevňovaciemu bodu. Chodidlá sú od seba na šírku pliec.

2. Obe rukoväte držte dopredu s vystretými rukami. Chrbty rúk smerujú smerom von.
3. Urobte niekoľko krokov dopredu, kým sa nebudete nachádzať v primeranom uhle odporu.
4. Expander napnite tak, že sa mierne zakloníte.

Konečná poloha

5. Pritiahnite rukoväte k sebe. Súčasne sa telo môže pohybovať v smere závesu.
6. Lakte by mali byť ohnuté v 90° uhle a ruky by sa mali nachádzať v 90° uhle voči telu.
7. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Cvik opakujte 10-krát.

Dôležité: Počas toho, ako sa ťaháte dopredu, tlačte lopatky k sebe. Dbajte na to, aby ste plecيا nevyťahovali nahor. Väčšina cvikov je v stojaci zložitejšia, keď máte nohy blízko seba.

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

Spúšťanie bokov (obr. J)

Poloha ukotvovacieho prvku: hore medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: celé telo

Východisková poloha

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

Konečná poloha

4. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
5. Boky vykloňte do vonkajšej strany, smerom od upevňovacieho bodu.
6. Vykonávajte pohodlné, pomalé a kontrolovane pohyby smerom od dverí.
7. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy tak, že napnete brušné svaly.
8. Cvik zopakujte s druhou nohou.
9. Cvičenie vykonávajte 10-krát s každou nohou.

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

Krúženie (obr. K)

Poloha ukotvovacieho prvku: hore medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: plecيا, ruky a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa chrbtom k upevňovaciemu bodu, chodidlá sú od seba na šírku pliec.
2. Urobte 1 až 2 kroky dopredu, kým sa nebudete nachádzať v primeranom uhle odporu.
3. Ruky vystríte dopredu, chrbty rúk smerujú dopredu a opríte sa do expanderov.

Konečná poloha

4. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
5. Ruky pomaly a kontrolovane dvíhajte nahor. Pri pohybe dopredu dbajte na držanie tela.
6. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 15-krát.

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

Bicepsy (obr. L)

Poloha ukotvovacieho prvku: dole medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: bicepsy

Východisková poloha

1. Postavte sa tvárou k upevňovaciemu bodu. Nohy sú rozkročené na šírku bokov a telo je vystreté.

Upozornenie: Dbajte na to, aby medzi vami a dvermi bola vzdialenosť približne na dĺžku ramena.

2. Každou rukou uchopte jednu rukoväť a ruky držte vystreté popri tele nadol. Chrbty rúk smerujú nadol.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien.
4. Expandery ťahajte nahor. Ohnite pritom lakty a súčasne zdvihnite predlaktia nahor. Obe ramená zostávajú tesne pri hornej časti tela.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Opakujte cvičenie 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste mali hornú časť tela vystretú, plecيا spustené a aby ramená zostali paralelne s telom.

Odfahovanie nôh (obr. M)

Poloha ukotvovacieho prvku: dole medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: vonkajšie svaly nôh a trup

Východisková poloha

1. Postavte sa bokom k upevňovaciemu bodu.
2. Upevnite obe rukoväte na vonkajšiu nohu.

Upozornenie: Pred seba si môžete postaviť stoličku, o ktorú sa môžete oprieť.

3. Stojte rovno a napnite trup a zadok.

Konečná poloha

4. Zdvihnite vonkajšiu nohu. Nemali vy ste pritom urobiť zdvih nad 60° stupňov. Vnútornej noha zostáva na zemi.
 5. Zdvihnutú nohu potom pomaly ťahajte naspäť.
 6. Cvik opakujte 15-krát a potom zmeňte stranu.
- Dôležité: Pokúste sa zostať vo vystretej polohe bez náklonu do strán.**

Zanožovanie (obr. N)

Poloha ukotvovacieho prvku: dole medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: naťahovač bokov, plecيا a trup

Východisková poloha

1. Prejdite do postoja na všetkých štyroch končatinách s tvárou k upevňovaciemu bodu.
2. Jednu rukoväť upevnite na ukotvovací prvok na dvere a druhú na chodidlo. Expander sa nachádza pod telom.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Vystierajte ľavú nohu z postoja na všetkých štyroch končatinách dozadu vo vystretej polohe, čo najviac v predĺžení chrbta.
5. Vráťte ju pomaly naspäť.
6. Cvik opakujte 15-krát a potom zmeňte stranu.

Dôležité: Dbajte na napnutie a správne držanie tela. Hlava je sklonená nadol.

Zakopávanie (obr. O)

Poloha ukotvovacieho prvku: dole medzi dverami a rámom dverí

Namáhané svaly: ohýbač kolena a trup

Východisková poloha

1. Ľahnite si na brucho na zem, hlavu položte na skrížené ruky. Hlava je odvrátená od upevňovacieho bodu.
2. Umiestnite rukoväte na členky.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Ohnite kolená bez zdvihnutia bokov zo zeme.
5. Nohy pomaly ťahajte dozadu.
6. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Dbajte na napnutie a správne držanie tela. Vyhýbajte sa prehýbaniu chrbta.

Strečing

Po každom cvičení venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stoňte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

3. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
4. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
5. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
6. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stoňte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite iba suchou čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 383043_2110.

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

Alcance de suministro (Fig. A)

- 1 anclaje para puerta (1)
- 2 asas (2)
- 3 cintas de gimnasia (azul, gris, roja) (3)
- 1 bolsa de almacenaje (4)
- 1 placa indicativa para puerta (5)
- 1 guía rápida

Datos técnicos



Carga máxima: 125 kg

Cintas de gimnasia:

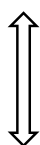
Longitud: aprox. 208 cm

Azul: resistencia baja, anchura aprox. 1,3 cm

Gris: resistencia media, anchura aprox. 2,3 cm

Roja: resistencia alta, anchura aprox. 2,8 cm

Estiramiento máximo	Azul	Gris	Roja
260 cm			
Fuerza (N)	130	200	300



Estiramiento máximo: 260 cm

El intervalo de tolerancia para la fuerza es de aprox. 20 % (+/-). Las cintas de gimnasia no deben estirarse más allá de su longitud máxima.

El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.



Fecha de fabricación (mes/año):
04/2022

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales. El artículo está concebido para su utilización en interiores y se debe fijar exclusivamente en puertas con el anclaje de puerta suministrado.

Indicaciones de seguridad

Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. Existe peligro de estrangulamiento.



¡Peligro de lesiones!

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.

- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se mareara, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. P).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el capítulo «Uso previsto».
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 125 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- No enrolle nunca el artículo en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- No utilice el artículo con otra finalidad (por ejemplo, como cable tensor, cable de remolque o similares).
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.
- Monte el artículo únicamente en puertas. Asegúrese de que la puerta disponga de estabilidad suficiente para la carga máxima indicada.
- Fije el artículo únicamente a puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted).

- Tenga especial cuidado con los dedos durante el montaje del artículo; existe peligro de aplastamiento.
- Cierre siempre con llave la puerta a la cual fije el artículo.
- Utilice siempre la placa indicativa para puerta suministrada durante el entrenamiento. Asegúrese de que se encuentre de manera fácilmente legible en el otro lado de la puerta.
- No estire las cintas de gimnasia por encima de la longitud de estiramiento máxima de 260 cm.
- Las cintas de gimnasia no deben fijarse nunca en objetos como, p. ej., una mesa, una puerta o el rellano de una escalera.
- Las cintas de gimnasia nunca deben estirarse y soltarse en dirección a la cara o a una persona. Esta podría sufrir lesiones.
- Utilice solamente repuestos originales.

Precaución especial: ¡Peligro de lesiones para niños!

- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el uso del artículo.

Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- No fije el artículo en lugares con bordes afilados, por ejemplo, bisagras de la puerta. El nailon se rasga cuando roza con bordes afilados.

- Evite movimientos de sierra. Podrían ocasionar un desgaste prematuro.
- Asegúrese de que las cintas de gimnasia estén colocadas en el revestimiento protector del anclaje para puerta. Este sirve para proteger las cintas de gimnasia.



Evite daños materiales

- Nunca suelte el artículo ni deje que se destense con un efecto látigo contra la puerta. De lo contrario, podrían producirse daños en la puerta.

Montaje



¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones!

Un uso y montaje inadecuados del artículo pueden provocar lesiones.

- Fije el artículo únicamente en puertas.
- Fije el artículo únicamente a puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted). No monte nunca el artículo en puertas que se abran hacia dentro (hacia usted). La puerta podría abrirse, lo que podría ocasionar lesiones graves.
- Cierre siempre con llave la puerta a la cual fije el artículo.
- Utilice siempre la placa indicativa para puerta suministrada durante el entrenamiento (5). Asegúrese de que se encuentre de manera fácilmente legible en el otro lado de la puerta.
- Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).

1. Deslice el revestimiento protector (1a) al centro de la presilla del anclaje para puerta. Sirve para proteger las cintas de gimnasia. (Fig. B)
2. Pase una cinta de gimnasia (3) por la presilla del anclaje para puerta (Fig. C). Asegúrese de que la cinta de gimnasia esté colocada en el revestimiento protector (1a).
3. Fije las asas con los mosquetones en ambos extremos de la cinta de gimnasia (Fig. D).
4. Coloque la placa indicativa para puerta al otro lado de la puerta.

5. Fije el anclaje para puerta entre esta y el marco a un lado o debajo, en función del ejercicio (Fig. F). Tenga en cuenta que el artículo solo debe montarse en puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted).
6. Cierre la puerta y asegúrese de que no pueda abrirse durante los ejercicios.
7. Cerciórese de que la puerta en la que va a fijar el artículo sea estable y robusta, que soporte el peso de su cuerpo y que el anclaje de puerta esté correctamente fijado. A modo de comprobación, tire varias veces de las cintas (Fig. D).

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que su posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de cuatro a cinco veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

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

Flexiones de rodillas (Fig. H)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, arriba

Musculatura utilizada: cuádriceps y tronco

Posición inicial

1. Colóquese de cara al punto de fijación. Los pies se deben colocar con una separación equivalente a la anchura de los hombros y los codos deben estar flexionados hacia los lados.
2. Sujete las asas de forma que el dorso de las manos apunte hacia fuera y los brazos estén flexionados en un ángulo de 90°.
3. Ejercer un poco de tensión sobre la cinta de gimnasia inclinándose ligeramente hacia atrás.

Posición final

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

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

Remo (Fig. I)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, arriba

Musculatura utilizada: brazos y tronco

Posición inicial

1. Colóquese de cara al punto de fijación. Los pies se deben colocar con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sujete ambas asas con los brazos estirados hacia delante. El dorso de las manos debe apuntar hacia fuera.
3. Dé un par de pasos hacia delante o hacia atrás hasta que encuentre un ángulo de resistencia adecuado.
4. Ejercer tensión sobre la cinta de gimnasia inclinándose hacia atrás.

Posición final

5. Tire de las asas hacia usted. Al mismo tiempo puede moverse el cuerpo hacia la suspensión.
6. Los codos deben estar flexionados en un ángulo de 90° y los brazos deben formar un ángulo de 90° respecto al cuerpo.
7. Vuelva a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio 10 veces.

Importante: Al impulsarse hacia delante, junto los omóplatos. Preste atención a no subir los hombros. Cuando los pies se colocan muy juntos, la mayoría de los ejercicios de pie resultan más difíciles.

Nota: La forma más fácil de realizar el ejercicio es con las piernas abiertas. Si se juntan los pies aumenta la dificultad y hacerlo a una pierna es la forma más difícil.

Descenso de cadera (Fig. J)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, arriba

Musculatura utilizada: todo el cuerpo

Posición inicial

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

Posición final

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

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga los codos muy separados y en línea con su cadera.

Elevación frontal (Fig. K)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, arriba

Musculatura utilizada: hombros, brazos y tronco

Posición inicial

1. Colóquese de espaldas al punto de fijación y con las piernas separadas a la anchura de los hombros.
2. Dé 1 o 2 pasos hacia delante hasta que encuentre un ángulo de resistencia adecuado.
3. Estire los brazos con el dorso de las manos apuntando hacia delante e inclínese con las cintas.

Posición final

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

5. Suba los brazos de forma lenta y controlada. Tenga cuidado con la posición corporal durante el movimiento hacia delante.

6. Vuelva a la posición inicial.

7. Repita el ejercicio 15 veces.

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

Bíceps (Fig. L)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, abajo

Musculatura utilizada: bíceps

Posición inicial

1. Colóquese de cara al punto de fijación. Los pies deben estar separados a la anchura de la cadera y el cuerpo debe estar estirado.

Nota: Compruebe que entre usted y la puerta haya aproximadamente una distancia equivalente a la longitud de los brazos.

2. Sujete cada asa con una mano y mantenga los brazos estirados lateralmente hacia abajo. El dorso de las manos debe apuntar hacia abajo.

Posición final

3. Tense los músculos de los brazos.
4. Tire de las cintas hacia arriba. Para ello flexione los codos y, al mismo tiempo, suba los antebrazos. La parte superior de los brazos debe permanecer pegada al torso.
5. Vuelva a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de que el torso está erguido, los omóplatos bajados y la parte superior de los brazos paralela al cuerpo.

Abducción de cadera (Fig. M)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, abajo

Musculatura utilizada: abductores y tronco

Posición inicial

1. Colóquese de lado respecto al punto de fijación.

2. Fije ambas asas a la pierna exterior.

Nota: Puede colocar una silla frente a usted para poder apoyarse en caso necesario.

3. Manténgase erguido y tense la musculatura del tronco y los glúteos.

Posición final

4. Eleve la pierna exterior. No supere un ángulo de 60°. La pierna interior debe permanecer en el suelo.

5. Lleve la pierna levantada lentamente de vuelta a la posición inicial.

6. Repita el ejercicio 15 veces y después cambie de lado.

Importante: Trate de permanecer erguido sin inclinarse hacia un lado.

Extensión de cadera (Fig. N)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, abajo

Musculatura utilizada: isquiotibiales, hombros y tronco

Posición inicial

1. Póngase en posición de cuatro patas de cara al punto de fijación.

2. Fije un asa al anclaje para puerta y la otra a un pie. La cinta debe pasar por debajo del cuerpo.

Posición final

3. Tense los glúteos y los músculos abdominales.

4. Desde la posición de cuatro patas, estire la pierna izquierda hacia atrás colocándola, a ser posible, en línea con la espalda.

5. Llévela de vuelta lentamente.

6. Repita el ejercicio 15 veces y después cambie de lado.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una buena postura. La cabeza mira hacia abajo.

Curls de pierna (Fig. O)

Posición del anclaje para puerta: entre la puerta y el marco, abajo

Musculatura utilizada: isquiotibiales y tronco

Posición inicial

1. Colóquese boca abajo en el suelo con la cabeza sobre los brazos cruzados. La cabeza debe estar alejada del punto de fijación.

2. Coloque las asas en los tobillos.

Posición final

3. Tense los glúteos y los músculos abdominales.

4. Flexione las rodillas sin levantar la cadera del suelo.

5. Vuelva a estirar las piernas lentamente.

6. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una buena postura. Evite arquear la espalda.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada.

2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

3. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.

4. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.

5. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.

6. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.

2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.

3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Estire la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.

Almacenamiento, limpieza

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

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

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 383043_2110 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

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

Leveringsomfang (fig. A)

- 1 x døranker (1)
- 2 x håndtag (2)
- 3 x fitnessbånd (blå, grå, rød) (3)
- 1 x opbevaringspose (4)
- 1 x døradvarelseskilt (5)
- 1 x kort vejledning

Tekniske data



Maksimal belastning: 125 kg

Fitnessbånd:

Længde: ca. 208 cm

Blå: let, bredde ca. 1,3 cm

Grå: middel, bredde ca. 2,3 cm

Rød: svær, bredde ca. 2,8 cm

Størst mulige stræklængde	Blå	Grå	Rød
260 cm			
Kraft (N)	130	200	300

Maksimal stræklængde: 260 cm

Tolerancen for kraften er ca. 20 % (+/-).

Fitnessbåndene må ikke strækkes ud over den maksimale stræklængde!

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.



Fremstillingsdato (måned/år):

04/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug og må udelukkende fastgøres til døre med det medfølgende døranker.

Sikkerhedsanvisninger

Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningsfare.
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Der er stranguleringsfare.



Fare for kvæstelser!

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træen i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand.

Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.

- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.

- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m til alle sider (fig. P).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend kun artiklen som angivet i kapitlet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 125 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Vikl aldrig artiklen omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Benyt ikke artiklen til andre formål (f.eks. bardun, træktov eller lignende).
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Artiklen må udelukkende fastgøres til døre. Sørg for at kontrollere, at døren er stabil nok til den angivne maksimale belastning.
- Fastgør udelukkende artiklen til døre, som åbner udad (væk fra dig selv).
- Pas på hænderne og fingrene ved montering af artiklen, der er fare for, at de kommer i klemme.
- Luk altid døren, som du fastgør artiklen til.
- Brug altid det medfølgende døradvarselsskilt, når du træner. Sørg for, at det er placeret tydeligt læseligt på den anden side af døren.
- Fitnessbåndene må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 260 cm!
- Fitnessbåndene må aldrig fastgøres til genstande som f.eks. borde, døre eller trappeafsatsler.
- Fitnessbåndene må aldrig trækkes hen mod et ansigt eller en person og derefter slippes. Den anden person kan komme til skade ved det.
- Anvend kun originale reservedele.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til anvendelsen af artiklen.

Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadecomst.
- Fastgør ikke artiklen på steder med skarpe kanter, f.eks. dørhængsler. Nylon bliver revet over, når det gnider mod skarpe kanter.
- Undgå savebevægelser. De kan medføre, at artiklen bliver hurtigere slidt.
- Sørg for, at fitnessbåndene ligger på dørankerets beskyttelseskappe. Den skal beskytte fitnessbåndene.

Undgå tingskader

- Slip aldrig artiklen, og lad den aldrig springe tilbage mod døren. Dette kan medføre skader på døren.

Montering

Advarsel! Fare for kvæstelser!

Forkert brug og montering af artiklen kan medføre kvæstelser.

- Artiklen må udelukkende fastgøres til døre!
- Fastgør udelukkende artiklen til døre, som åbner udad (væk fra dig selv)! Monter aldrig artiklen på døre, som åbner indad (ind mod dig). Døren kan blive åbnet, og det kan medføre alvorlige kvæstelser!

- Luk altid døren, som du fastgør artiklen til!
- Brug altid det medfølgende døradvarelseskilt (5), når du træner! Sørg for, at det er placeret tydeligt læseligt på den anden side af døren.
- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).

1. Skub beskyttelseskappen (1 a) op på midten af dørankerets strop. Den skal beskytte fitnessbåndene. (fig. B)
2. Før et fitnessbånd (3) gennem stroppen på dørankeret (fig. C). Sørg for, at fitnessbåndet ligger på beskyttelseskappen (1 a).
3. Sæt håndtagene fast i begge ender af fitnessbåndet ved hjælp af karabinhagen (fig. D).
4. Sæt døradvarelseskiltet op på den anden side af døren.
5. Sæt dørankeret ind mellem dør og dør ramme afhængig af øvelsen over, i siden eller under døren (fig. F). Sørg for, at artiklen altid kun bliver sat på døre, der åbner udad (væk fra dig selv).
6. Luk døren, og sørg for, at den ikke kan åbnes, mens du udfører øvelserne.
7. Kontroller, at døren, som du fastgør artiklen til, er stabil og robust og kan holde til din kropsvægt, samt at dørankeret sidder fast. Træk hårdt i båndene et par gange for at kontrollere det (fig. D).

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og ikke hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser 2-3 gange.

Nakkemusklene

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklene

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

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Knæbøjning (fig. H)

Dørankerets position: mellem døren og dørkar- men foroven

Der arbejdes med: de forreste lårmuskler og core

Udgangsstilling

1. Stil dig med ansigtet ind mod fastgørings- stedet. Fødderne med en skulderbreddes afstand, albuerne bøjet langs siden.

2. Hold håndtagene, så håndryggene vender udad, og armene er bøjet i en vinkel på 90°.
3. Spænd fitnessbåndet let ved at læne dig lidt bagud.

Slutstilling

4. Spænd mave- og sædemuskler.
5. Gå i hugstilling. Knæene skal være parallelle med tæerne. Hold hælene i kontakt med gulvet.
6. Stræk bagdelen lidt bagud, og hold overkroppen opret.
7. Vend tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 15 gange.

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

Roning (fig. I)

Dørankerets position: mellem døren og dørkarmeren foroven

Der arbejdes med: armmusklerne og core

Udgangsstilling

1. Stil dig med ansigtet ind mod fastgøringsstedet. Fødderne står med en skulderbreddes afstand.
2. Hold begge håndtag fremad med strakte arme. Håndryggene vender udad.
3. Gå et par skridt fremad eller bagud, til du befinder dig i en vinkel med passende modstand.
4. Spænd fitnessbåndet ved at læne dig bagud.

Slutstilling

5. Træk håndtagene ind mod dig selv. Samtidig kan kroppen bevæge sig i retning af ophængningen.
6. Albuerne skal være bøjet i en vinkel på 90°, og armene skal befinde sig i en vinkel på 90° til kroppen.
7. Gå tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10 gange.

Vigtigt: Pres skulderbladene sammen, mens du trækker dig fremad. Vær opmærksom på, at du ikke trækker skuldrene opad. De fleste stående øvelser er sværere, når benene står tæt samlet.

Bemærk: Øvelsen er lettest, når benene er i bredstående stilling. Har du fødderne samlet, bliver den sværere, og på et ben er den sværest.

Hoftesænkning (fig. J)

Dørankerets position: mellem døren og dørkarmeren foroven

Der arbejdes med: Alle kroppens muskler

Udgangsstilling

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

Slutstilling

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

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

Oprulning (fig. K)

Dørankerets position: mellem døren og dørkarmeren foroven

Der arbejdes med: skulder- og armmusklerne samt core

Udgangsstilling

1. Stil dig med ryggen mod fastgøringsstedet og fødderne i en skulderbreddes afstand.
2. Gå 1 til 2 skridt fremad, til du befinder dig i en vinkel med en modstand, du finder passende.
3. Stræk armene fremad med håndryggene fremad, og læn dig fremad i båndene.

Slutstilling

4. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
5. Løft langsomt og kontrolleret armene opad. Vær opmærksom på din kropsholdning under bevægelsen fremad.
6. Gå tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 15 gange.

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

Biceps (fig. L)

Dørankerets position: mellem døren og dørkar-men forneden

Der arbejdes med: biceps

Udgangstilling

1. Stil dig med ansigtet ind mod fastgøringsstedet. Fødderne står med en skulderbreddes afstand, og kroppen er strakt.

Bemærk: Sørg for, at der er cirka en armlængde mellem dig og døren.

2. Grib om et håndtag med hver hånd, og hold armene strakt ned langs siden. Håndryggene vender nedad.

Slutstilling

3. Spænd armmusklerne.
4. Træk båndene opad. Bøj i albuerne, og bevæg samtidig underarmene opad. Overarmene bliver tæt inde til overkroppen.
5. Gå tilbage til udgangstillingen.
6. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelses-sæt.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen er opret, skulderbladene holdes nede og overarmene forbliver parallelle med kroppen.

Hofteabduktion (fig. M)

Dørankerets position: mellem døren og dørkar-men forneden

Der arbejdes med: de udvendige benmuskler og core

Udgangstilling

1. Stil dig med siden til fastgøringsstedet.
2. Sæt begge håndtag på det udvendige ben.

Bemærk: Du kan placere en stol foran dig, som du evt. kan støtte dig til.

3. Stå oprejst, og spænd op i core og sædemusklerne.

Slutstilling

4. Løft det udvendige ben. Benet må ikke komme op over en vinkel på 60°. Det indvendige ben skal blive på gulvet.

5. Før derefter det løftede ben langsomt tilbage igen.

6. Gentag øvelsen 15 gange, og skift derefter side

Vigtigt: Prøv at holde ryggen ret uden at bøje til siden.

Hoftestræk (fig. N)

Dørankerets position: mellem døren og dørkar-men forneden

Der arbejdes med: de bageste lårmuskler, skuldermusklerne og core

Udgangstilling

1. Stil dig på alle fire med ansigtet ind mod fastgøringsstedet.
2. Sæt det ene håndtag på dørankeret og det andet på en fod. Båndet befinder sig under din krop.

Slutstilling

3. Spænd sæde- og mavemusklerne.
4. Stræk det venstre ben helt bagud, det skal helst være i forlængelse af ryggen.
5. Før langsomt benet tilbage.
6. Gentag øvelsen 15 gange, og skift derefter side.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt og have en god kropsholdning. Ansigtet skal vende nedad mod gulvet.

Ben-curls (fig. O)

Dørankerets position: mellem døren og dørkar-men forneden

Der arbejdes med: baglårsmusklerne og core

Udgangstilling

1. Læg dig på maven på gulvet med hovedet liggende på de krydsede arme. Hovedet vender væk fra fastgøringsstedet.
2. Placer håndtagene om anklernerne.

Slutstilling

3. Spænd sæde- og mavemusklerne.
4. Bøj knæene uden at hoften løfter sig fra gulvet.
5. Før benene langsomt tilbage.
6. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt og have en god kropsholdning. Undgå at svaje i lænden.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre. Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skuldre

3. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
4. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
5. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
6. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

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

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

Opbevaring, rengøring

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

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) e inserire il codice articolo (IAN) 383043_2110 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete.

AVVISO! Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x ancoraggio porta (1)
- 2 x impugnatura (2)
- 3 x elastico fitness (blu, grigio, rosso) (3)
- 1 x custodia (4)
- 1 x cartello per porta (5)
- 1 x brevi istruzioni

Dati tecnici



Carico massimo: 125 kg

Elastici fitness:

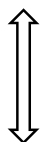
Lunghezza: ca. 208 cm

Blu: leggero, larghezza ca. 1,3 cm

Grigio: medio, larghezza ca. 2,3 cm

Rosso: forte, larghezza ca. 2,8 cm

	Blu	Grigio	Rosso
Massima lunghezza di estensione: 260 cm			
Forza in N	130	200	300



Massima lunghezza di estensione:
260 cm

L'intervallo di tolleranza per la forza è di ca. 20% (+/-). Gli elastici fitness non devono essere tesi oltre la massima lunghezza di estensione.

L'attrezzo per allenamento di forma A è conforme alla norma DIN 32935.



Data di produzione (mese/anno):
04/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è stato progettato per uso in ambienti interni e deve essere fissato alle porte esclusivamente mediante l'ancoraggio porta fornito.

Indicazioni di sicurezza

Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.



Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Sussiste il rischio di soffocamento.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. Sussiste il rischio di strangolamento.



Pericolo di lesioni!

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.

- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardia ecc. e consultare subito un medico.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare a sufficienza l'ambiente di allenamento, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Intorno all'area di allenamento ci devono essere ca. 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. P).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nel capitolo "Uso conforme alla destinazione".
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 125 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non avvolgere mai l'articolo intorno alla testa, al collo o al petto. Sussiste il rischio di strangolamento.
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi (ad esempio come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Montare l'articolo esclusivamente sulle porte. Verificare che la porta sia sufficientemente stabile per il carico massimo indicato.
- Fissare l'articolo esclusivamente alle porte che si aprono verso l'esterno (in direzione opposta rispetto a chi si sta allenando).
- Prestare particolare attenzione alle dita durante il montaggio dell'articolo in quanto sussiste il pericolo di schiacciamento.

- Chiudere sempre la porta alla quale si fissa l'articolo.
- Durante l'allenamento, utilizzare sempre il cartello per porta fornito in dotazione. Accertarsi che si trovi sull'altro lato della porta e che sia ben visibile.
- Gli elastici fitness non devono essere tesi oltre la massima lunghezza di estensione di 260 cm.
- Gli elastici fitness non devono mai essere fissati a oggetti come ad esempio tavoli, porte o pianerottoli.
- Gli elastici fitness non devono mai essere tesi in direzione del viso o di una persona e lasciati andare. Sussiste il rischio di causare lesioni alla persona.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.



Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini.

- I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti nei quali non è previsto l'uso dell'articolo.



Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Non fissare l'articolo in punti con spigoli vivi, ad esempio cerniere della porta. Il nylon si rompe se sfrega contro spigoli vivi.

- Evitare movimenti in avanti e indietro, come quelli di una sega. Possono essere causa di un'usura prematura.
- Accertarsi che gli elastici fitness si trovino sulla copertura protettiva dell'ancoraggio porta. Si tratta di un componente concepito per proteggere gli elastici.

Evitare danni agli oggetti

- Non lasciare mai andare l'articolo e non farlo rimbalzare contro la porta. In caso contrario, potrebbero verificarsi danni alla porta.

Montaggio

Avvertenza! Pericolo di lesioni!

Un uso e un montaggio scorretti dell'articolo possono provocare lesioni.

- Fissare l'articolo esclusivamente alle porte.
- Fissare l'articolo esclusivamente alle porte che si aprono verso l'esterno (in direzione opposta rispetto a chi si sta allenando). Non montare mai l'articolo su porte che si aprono verso l'interno (verso chi si sta allenando). La porta potrebbe aprirsi, causando gravi lesioni.
- Chiudere sempre la porta alla quale si fissa l'articolo.
- Durante l'allenamento, utilizzare sempre il cartello per porta fornito in dotazione (5). Accertarsi che si trovi sull'altro lato della porta e che sia ben visibile.
- Scegliere un'area di allenamento di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).

1. Far scorrere la copertura protettiva (1a) al centro dell'occhiello dell'ancoraggio porta. Si tratta di un componente concepito per proteggere gli elastici (fig. B).
2. Far passare un elastico fitness (3) attraverso l'occhiello dell'ancoraggio porta (fig. C). Accertarsi che l'elastico si trovi sopra la copertura protettiva (1a).
3. Fissare le impugnature alle due estremità degli elastici fitness utilizzando i moschettoni (fig. D).
4. Applicare il cartello sull'altro lato della porta.

5. In base ai singoli esercizi, fissare l'ancoraggio tra porta e telaio in alto, lateralmente o sotto la porta (fig. F). È assolutamente necessario accertarsi che l'articolo venga montato su porte che si aprono verso l'esterno (in direzione opposta rispetto a chi si sta allenando).
6. Chiudere la porta e verificare che durante l'esecuzione degli esercizi non possa essere aperta.
7. Accertarsi che la porta a cui si fissa l'articolo sia stabile e solida, sostenga il proprio peso corporeo e che l'ancoraggio della porta sia bloccato. Per verificarlo, tirare un paio di volte gli elastici (fig. D).

Avvertenze generali per l'allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido né brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento quattro o cinque volte.
2. Eseguire delle rotazioni complete e lente della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

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

Esempi di esercizi

Di seguito sono illustrati alcuni dei numerosi esercizi possibili.

Squat (fig. H)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in alto

Muscolatura sollecitata: coscia anteriore e torso

Posizione di partenza

1. Posizionarsi in piedi, con il viso rivolto al punto di fissaggio. I piedi sono aperti alla larghezza delle spalle, i gomiti sono piegati lateralmente.
2. Afferrare le impugnature in modo che i dorsi delle mani siano rivolti verso l'esterno e i gomiti siano piegati a 90°.
3. Mettere l'elastico fitness leggermente in tensione inclinando un po' il corpo all'indietro.

Posizione finale

4. Contrarre i muscoli addominali e i glutei.
5. Eseguire lo squat. Le ginocchia sono parallele alle dita dei piedi. Tenere i talloni ben appoggiati sul pavimento.
6. Spingere i glutei leggermente indietro e tenere diritto il busto.
7. Tornare alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: per rendere l'allenamento più intenso, aumentare la velocità o eseguire l'esercizio su una gamba sola.

Vogatore (fig. I)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in alto

Muscolatura sollecitata: braccia e torso

Posizione di partenza

1. Posizionarsi in piedi, con il viso rivolto al punto di fissaggio. I piedi sono aperti alla larghezza delle spalle.
2. Tenere entrambe le impugnature con le braccia tese. I dorsi delle mani sono rivolti all'esterno.
3. Fare qualche passo in avanti o indietro fino a quando il corpo forma un angolo in cui si avverte una certa resistenza.
4. Mettere l'elastico fitness in tensione inclinando un po' il corpo all'indietro.

Posizione finale

5. Tirare le impugnature verso di sé. Contemporaneamente il corpo può muoversi in direzione dell'aggancio.
6. I gomiti devono essere piegati a 90° e le braccia formare un angolo di 90° rispetto al corpo.
7. Tornare alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10 volte.

Importante: quando si va in avanti, avvicinare una all'altra le scapole. Fare attenzione a non sollevare le spalle. La maggior parte degli esercizi in piedi sono più difficili se eseguiti a piedi uniti.

Nota: il modo più facile per eseguire l'esercizio è tenere le gambe divaricate. Se i piedi sono uniti, la difficoltà aumenta ed è massima se l'esercizio viene eseguito in equilibrio su una sola gamba.

Flessione delle anche (fig. J)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in alto

Muscolatura sollecitata: tutto il corpo

Posizione di partenza

1. Posizionarsi lateralmente rispetto al punto di fissaggio e tenere le impugnature sopra la testa.
2. Fare un passo avanti con la gamba interna, i piedi devono essere allineati.
3. Inclinare il corpo per allontanarlo dal punto di fissaggio e mantenere gli elastici in tensione.

Posizione finale

4. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
5. Allungare l'anca verso l'esterno, in direzione opposta rispetto al punto di fissaggio.
6. Allontanarsi dalla porta con un movimento piacevole, lento e controllato.
7. Tornare alla posizione di partenza contraendo i muscoli addominali.
8. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
9. Eseguire l'esercizio 10 volte per gamba.

Importante: durante tutto l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere aperti i gomiti, distanti uno dall'altro, sulla stessa linea delle anche.

Srotolamento (fig. K)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in alto

Muscolatura sollecitata: spalle, braccia e torso

Posizione di partenza

1. Posizionarsi in piedi con la schiena rivolta al punto di fissaggio e i piedi aperti alla larghezza delle spalle.
2. Fare 1-2 passi in avanti fino a quando il corpo forma un angolo comodo.
3. Allungare le braccia in avanti, con il dorso delle mani rivolto in avanti, e inclinare il corpo all'interno degli elastici.

Posizione finale

4. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
5. Sollevare le braccia verso l'alto in maniera lenta e controllata. Durante il movimento in avanti prestare particolare attenzione alla postura.

6. Tornare alla posizione di partenza.

7. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: la maggior parte degli esercizi in piedi risultano più semplici portando un piede leggermente in avanti e caricando una parte del proprio peso corporeo con questo piede. Tenendo i piedi in posizione sfalsata si aumenta anche la stabilità.

Bicipiti (fig. L)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in basso

Muscolatura sollecitata: bicipiti

Posizione di partenza

1. Posizionarsi in piedi, con il viso rivolto al punto di fissaggio. I piedi sono aperti alla larghezza delle anche e il corpo è in allungamento.

Nota: posizionarsi a una distanza dalla porta indicativamente uguale alla lunghezza di un braccio.

2. Afferrare le impugnature con una mano e tenere le braccia tese lateralmente verso il basso. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia.
4. Tirare gli elastici verso l'alto. Per farlo, piegare i gomiti e contemporaneamente piegare verso l'alto gli avambracci. La parte superiore delle braccia resta aderente al busto.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto, le scapole abbassate e la parte superiore delle braccia parallela al corpo.

Abduzione dell'anca (fig. M)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in basso

Muscolatura sollecitata: muscolatura esterna delle gambe e torso

Posizione di partenza

1. Posizionarsi lateralmente rispetto al punto di fissaggio.

2. Inserire la gamba esterna in entrambe le impugnature.

Nota: è possibile posizionare una sedia davanti a sé a cui eventualmente appoggiarsi.

3. Posizionarsi con la schiena dritta e contrarre i muscoli del torso e i glutei.

Posizione finale

4. Sollevare la gamba esterna. L'angolo di apertura della gamba non deve superare i 60°. La gamba interna resta sul pavimento.

5. Quindi riportare la gamba aperta lentamente nella posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 15 volte quindi cambiare lato.

Importante: cercare di restare dritti e di non inclinarsi sul lato.

Estensione dell'anca (fig. N)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in basso

Muscolatura sollecitata: estensori dell'anca, braccia e torso

Posizione di partenza

1. Mettersi a carponi con il viso rivolto al punto di fissaggio.

2. Fissare un'impugnatura all'ancoraggio porta e infilare un piede nell'altra. L'elastico resta sotto al proprio corpo.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.

4. Spostare la gamba sinistra dalla posizione a carponi stendendola all'indietro, il più possibile in linea con la schiena.

5. Riportarla lentamente indietro.

6. Ripetere questo esercizio per 15 volte quindi cambiare lato.

Importante: mantenere i muscoli contratti e una postura corretta. La testa è rivolta verso il basso.

Curl gambe (fig. O)

Posizione dell'ancoraggio porta: tra porta e telaio in basso

Muscolatura sollecitata: flessori del ginocchio e torso

Posizione di partenza

1. Sdraiarsi sul pavimento a pancia in giù, posizionare la testa tra le braccia incrociate. La testa è in direzione opposta rispetto al punto di fissaggio.

2. Infilare le caviglie nelle impugnature.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.

4. Piegarle le ginocchia senza sollevare le anche da terra.

5. Riportare lentamente le gambe nella posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: mantenere i muscoli contratti e una postura corretta. Evitare di incurvare la schiena.

Stretching

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno asciutto. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat (www.lidl-service.com), és a cikkszám (IAN) 383043_2110 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti.

FIGYELMEZTETÉS! A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást.

Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x ajtóhorgony (1)
- 2 x fogantyú (2)
- 3 x fitnessszalag (kék, szürke, piros) (3)
- 1 x tárolózsák (4)
- 1 x figyelmeztető tábla ajtóra (5)
- 1 x rövid útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 125 kg

Fitnessszalagok:

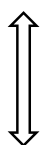
Hossz: kb. 208 cm

Kék: könnyű, szélessége kb. 1,3 cm

Szürke: közepes, szélessége kb. 2,3 cm

Piros: nehéz, szélessége kb. 2,8 cm

Lehető legnagyobb nyúláshossz	Kék	Szürke	Piros
260 cm			
Erő (N)	130	200	300



Maximális nyúláshossz: 260 cm

Az erő tőrésstartománya kb. 20% (+/-). A fitnessszalagokat nem szabad a maximális nyúláshosszon túlhúzni!

A formájú edzőeszköz, megfelel a DIN 32935 szabványoknak.



Gyártási dátum (hónap/év):
04/2022

Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztettük ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra terveztük, gyógyászati, terápiás és iparüzési célra nem alkalmas. A terméket beltéri használatra tervezték, és kizárólag ajtóra szabad rögzíteni a mellékelt ajtóhorgonnyal.

Biztonsági utasítások

Mindig tartsa kéznél a javasolt gyakorlatokat tartalmazó használati útmutatót.

⚠ Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.
- A termék nem játékszer. Amikor nem használja, tárolja gyermekek számára nem elérhető helyen. Fojtásos fulladás veszélye áll fenn.

⚠ Balesetveszély!

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épességét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket sérült vagy egészségügyi szempontból korlátozott állapotú személy.
- Soha ne felejtsen el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítmőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség vagy fáradtság érzése fogja el.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.

- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (P ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- A terméket kizárólag a „Rendeltetés szerű használat” fejezetben megadottak szerint használja.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- Ez a termék maximum 125 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- A terméket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtásos fulladás veszélye!
- A terméket ne használja más célra (pl. rögzítőkötélként, vontatókötélként vagy egyéb hasonló célra).
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, nehogy sérülést okozzon a szakszerűtlen használat miatt. A terméket csak teljesen összeszerelt, illetve felszerelt állapotban használja.
- A terméket kizárólag ajtókra szerelje. Ellenőrizze, hogy az ajtó elég stabil-e a megadott maximális terheléshez.
- A terméket kizárólag olyan ajtókra rögzítse, amelyek kifelé (Öntől elfelé) nyílnak.
- A termék szerelése közben figyeljen a kezére és az ujjára, mert becsípődés veszélye áll fenn.
- Mindig zárja be az ajtót, amelyre a terméket rögzíti.
- Edzés közben mindig tegye ki az ajtóra a mellékelt figyelmeztető táblát. Jól látható módon helyezze el az ajtó túlloldalára.

- Ne húzza túl a fitnessszalagokat a 260 cm-es legnagyobb nyúláshosszon!
- Soha ne rögzítse a fitnessszalagokat tárgyakhoz, mint pl. asztalhoz, ajtóhoz vagy lépcsőfordulóhoz.
- Soha ne húzza és ne engedje el a fitnessszalagokat az arc irányába vagy valaki más felé. Megsérülhet az illető.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.



Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletezésre való hajlamát. Előzze meg az olyan helyzeteket és magartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetés szerinti használatának.



Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Ne rögzítse a terméket éles peremű tárgyakhoz, pl. ajtópánthoz. Az éles peremek a dörzsölés során elszakítják a nejlonszalagot.
- Kerülje a fűrészelő mozdulatokat. Idő előtti elhasználódáshoz vezethetnek.
- Ügyeljen arra, hogy a fitnessszalagok az ajtóhorgony védőburkolatán feküdjenek. Az a célja, hogy védje a fitnessszalagokat.

Előzze meg az anyagi károkat!

- Soha ne engedje el a terméket, ill. ne hagyja, hogy visszapattanjon az ajtóhoz. Különben az ajtó sérülhet.

Összeszerelés

Figyelmeztetés! Balesetveszély!

A termék szakszerűtlen használata és felszerelése sérüléshez vezethet.

- A terméket kizárólag ajtókra rögzítse!
- A terméket kizárólag olyan ajtókra rögzítse, amelyek kifelé (Öntől elfelé) nyílnak! Soha ne rögzítse a terméket olyan ajtókra, amelyek befelé (Ön felé) nyílnak. Az ajtó kinyílhat, ami súlyos sérülésekhez vezethet!
- Mindig zárja be az ajtót, amelyre a terméket rögzíti!
- Edzés közben mindig tegye ki az ajtóra a mellékelt figyelmeztető táblát (5)! Jól látható módon helyezze el az ajtó túoldalára.
- Válasszon kb. 3,00 x 1,80 m (H x SZÉ) méretű edzőterületet.

1. Csúsztassa a védőburkolatot (1a) az ajtóhorgony hurok közepére. Az a célja, hogy védje a fitnessszalagokat (B ábra).
2. Vezessen át egy fitnessszalagot (3) az ajtóhorgony hurkán (C ábra). Ügyeljen rá, hogy a fitnessszalag a védőburkolatra (1a) simuljon.
3. Rögzítse a fogantyúkat a karabinerek segítségével (D ábra).
4. Helyezze ki a figyelmeztető táblát az ajtó másik oldalára.
5. Az ajtóhorgonyt rögzítse az ajtó és az ajtókeret közé a gyakorlattól függően felülre, alulra vagy oldalra (F ábra). Feltétlenül ügyeljen arra, hogy a terméket csak kifelé (Öntől elfelé) nyíló ajtókra szerelje fel.
6. Zárja be az ajtót, és ellenőrizze, hogy a gyakorlatok alatt ne lehessen kinyitni.
7. Győződjön meg arról, hogy az ajtó, amelyre a terméket rögzíti, stabil és robusztus, megtartja az Ön testsúlyát, és a horgony erősen tart. Ellenőrzésképpen erősen rántsa meg néhányszor a szalagokat (D ábra).

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatokat 2–3-szor ismételje.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismételje meg ezt a mozdulatot négyszer-öttször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előrefelé dönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegedik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaens.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Guggolás (H ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között felül

Igénybe vett izomzat: elülső combizomzat és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon arccal a rögzítési pont felé. A lábak vállszélességben, a könyök oldalt behajlítva.
2. Tartsa a fogantyúkat úgy, hogy a kézfejek kifelé nézzenek, a karok pedig 90°-os szögben legyenek behajlítva.
3. Kissé hátradölve enyhén feszítse meg a fitneszszalagot.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a has- és farizmait.
5. Menjen le guggolásba. Térdei legyenek párhuzamosak a lábujjakkal. A sarok szilárdan a talajon marad.
6. Tolja kissé hátra a fenekét, és tartsa függőlegesen a felsőttestét.
7. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 15 alkalommal ismétlje meg.

Fontos: növelheti a gyakorlat intenzitását, ha növeli a sebességet vagy pedig fállábon végzi a gyakorlatot.

Evezés (I ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között felül

Igénybe vett izomzat: karok és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon arccal a rögzítési pont felé. A lábak vállszélességben.
2. Tartsa mindkét fogantyút előre kinyújtott karal. A kézhát kifelé néz.
3. Lépjen egy pár lépést előre vagy hátra, amíg el nem éri a megfelelő terhelési szöveget.
4. Hátradölve feszítse meg a fitneszszalagot.

Véghelyzet

5. Húzza a fogantyúkat magához. A test egyidejűleg elmozdulhat a felfüggesztés felé.
6. A könyök 90°-os szögben hajlik, a karok a törzshöz képest 90°-os szöveget zárnak be.
7. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 10 alkalommal ismétlje meg.

Fontos: az előrehúzás közben közelítse egymáshoz a lapockáit. Figyeljen arra, hogy ne húzza fel a vállakat. Az állásban végzett gyakorlatok többsége annál nehezebb, minél közelebb vannak egymáshoz a lábak.

Megjegyzés: a gyakorlatot széles terpeszben a legkönnyebb végezni. Minél közelebb vannak a lábak, annál nehezebb, fállábon a legnehezebb.

Csípőejtés (J ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között felül

Igénybe vett izomzat: egész test

Alaphelyzet

1. Álljon oldallal a rögzítési ponthoz képest, és tartsa a fogantyúkat a feje fölött.
2. Lépjen egy lépést előre a belső lábával, a lábfejek legyenek egy vonalban.
3. Dőljön a rögzítési ponttól oldalra, és tartsa megfeszítve a szalagokat.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
5. Döntse a csípőt kifelé, a rögzítési ponttól elfelé.
6. Saját maga számára kényelmes, lassú és kontrollált mozgással távolodjon az ajtótól.
7. A hasizmok megfeszítésével térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
8. Ismétlje meg a gyakorlatot ellentétes lábbal.
9. A feladatot lábanként 10 alkalommal ismétlje meg.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. A könyökök egymástól jó messze, a csípővel egy vonalban legyenek.

Felgördülés (K ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között felül

Igénybe vett izomzat: váll, karok és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon háttal a rögzítési pontnak, lábak vállszéles terpeszben.
2. Lépjen 1–2 lépést előre, amíg el nem éri a száját magának kellemes terhelési szögét.
3. Nyújtsa ki előre karjait, a kézfejek előre mutatnak, és dőljön bele a szalagokba.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
5. Lassan, kímérten emelje felfelé a karjait. Előremozgás közben figyeljen a testtartásra.
6. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 15 alkalommal ismételve meg.

Fontos: a legtöbb állásban végzett gyakorlat könnyebben elvégezhető, ha egyik lábát kissé előrébb helyezi, és testsúlyát részben az első lábára terheli. Az eltolt lábhelyzet ráadásul stabilabb is.

Bicepsz (L ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között alul

Igénybe vett izomzat: bicepsz

Alaphelyzet

1. Álljon arccal a rögzítési pont felé. A lábak csípőszélességben, a test egyenes.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy Ön és az ajtó között legyen körülbelül egy karhossznyi távolság.

2. Fogja meg a fogantyúkat egy-egy kézzel, és tartsa a karját oldalra nyújtva lefelé. A kézhát lefelé néz.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a karizmait.
4. Húzza felfelé a szalagokat. Ehhez hajlítsa a könyökét és vele egyidejűleg emelje az alkart felfelé. A felkar szorosan a felsőtest mellett marad.

5. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.

6. 3 menetben, 10–15-ször ismételve meg a gyakorlatot.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, a lapockáit lefelé húzza és a felkarja maradjon a testével párhuzamos.

Csípőnyújtás oldalra (M ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között alul

Igénybe vett izomzat: külső lábizom és törzs

Alaphelyzet

1. Álljon oldalról a rögzítési pont mellé.
2. Rögzítse mindkét fogantyút a külső lábára.

Megjegyzés: szükség esetén támaszkodhat egy maga elé állított széken.

3. Álljon egyenesen és feszítse meg a törzsét és a fenekét.

Véghelyzet

4. Emelje fel a külső lábát. A 60°-os szögön ne menjen túl. A belső láb marad a talajon.
5. Ezután lassan engedje vissza a felemelt lábát.
6. A feladatot 15 alkalommal ismételve meg, aztán váltson oldalt.

Fontos: próbáljon meg egyenes helyzetben maradni anélkül, hogy oldalra dőljön.

Csípőnyújtás hátra (N ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között alul

Igénybe vett izomzat: csípőnyújtó izom, váll és törzs

Alaphelyzet

1. Ereszkedjen négykézláb állásba arccal a rögzítési pont felé.
2. Rögzítse az egyik fogantyút az ajtóhorgonyhoz, a másikat pedig az egyik lábára. A szalag a test alatt halad.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és hasizmokat.
4. Emelje a bal lábát a négykézláb helyzetből hátra kinyújtott helyzetbe, lehetőleg a hát meghosszabbításaként.
5. Lassan engedje vissza.
6. A feladatot 15 alkalommal ismételve meg, aztán váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen a teste feszességére és az egyenes testtartásra. A fej lefelé néz.

Lábhajlítás (O ábra)

Ajtóhorgony pozíció: az ajtó és az ajtókeret között alul

Igénybe vett izomzat: térdhajlító izom és törzs

Alaphelyzet

1. Feküdjön hasra a talajon, a fejét pihentesse az összefont karjain. A fej a rögzítési ponttól elfelé néz.
2. Helyezze el a markolatokat a bokája köré.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és hasizmokat.
4. A térdét hajlítsa be anélkül, hogy a csípő elemelkedne a talajról.
5. Lassan engedje vissza a lábakat.
6. A feladatot 15 alkalommal ismétlje meg.

Fontos: ügyeljen a teste feszességére és az egyenes testtartásra. Kerülje a deréktáji homorítást.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15-30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

3. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
4. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
5. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
6. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.

3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben nyújtsa előre a medencét, a felsőtest marad egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak törölje tisztára egy száraz törülköendővel.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Ta dokument je skrajšana tiskana različica celotnih navodil za uporabo. S skeniranjem kode QR pridete neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com) in z vnosom številke izdelka (IAN) 383043_2110 si lahko ogledate in prenesete celotna navodila za uporabo. **OPOZORILO!** Upoštevajte celotna navodila za uporabo in varnostne napotke, da se izognete telesnim poškodbam in materialni škodi. Kratka navodila so sestavni del tega izdelka. Pred uporabo izdelka se seznanite z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki. Kratka navodila dobro shranite in ob predaji izdelka tretjim osebam izročite vse dokumente.

Obseg dobave (slika A)

- 1 x sidro za vrata (1)
- 2 x ročaj (2)
- 3 x vadbeni trak (moder, siv, rdeč) (3)
- 1 x vrečka za shranjevanje (4)
- 1 x opozorilna tabla za vrata (5)
- 1 x kratka navodila

Tehnični podatki



Maksimalna obremenitev: 125 kg

Vadbeni trakovi:

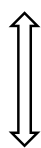
Dolžina: pribl. 208 cm

Moder: lahko, pribl. 1,3 cm

Siv: srednje težko, pribl. 2,3 cm

Rdeč: težko, pribl. 2,8 cm

Največja dolžina raztegnjenega traku je 260 cm	Moder	Siv	Rdeč
Sila v N	130	200	300



največja dolžina raztegnjenega traku:
260 cm

Tolerančno območje za silo znaša pribl. 20 % (+/-). Vadbenih trakov ni dovoljeno raztegniti preko največje dolžine!

Trenažer tipa A ustreza standardu DIN 32935.



Datum izdelave (mesec/leto):
04/2022

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot naprava za vadbo, s katero lahko trenirate celo telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske, terapevtske in poslovne namene. Izdelek je bil zasnovan za uporabo v notranjem prostoru in ga je na vrata dovoljeno pritrditi izključno s priloženim sidrom za vrata.

Varnostni napotki

Navodilo za uporabo in predloge za vaje vedno shranjujte na dosegu roke.



Smrtno nevarno!

- Otroci nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve.
- Izdelek ni igrača in ko ga ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu. Obstaja nevarnost zadavljenja.



Nevarnost poškodb!

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Takoj končajte z vadbo, če se počutite omočične, vam srce prehitro utripa itd., in se takoj posvetujte z zdravnikom.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.

- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na vseh straneh pribl. 0,6 m prostega območja (slika P).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu s poglavjem »Predvidena uporaba«.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Ta izdelek je primeren za uporabnike s telesno težo do 125 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Izdelka nikoli ne ovijajte okoli glave, vratu ali prsi. Nevarnost zadavitve!
- Izdelka ne uporabljajte za druge namene (npr. kot napenjalno vrv, vlečno vrv ipd.).
- Izdelek sme sestavljati le odrasla oseba, da ne pride do poškodb zaradi nepravilnega ravnanja. Upoštevajte, da se izdelek sme uporabljati šele, ko je v celoti sestavljen.
- Izdelek montirajte izključno na vrata. Pazite, da so vrata dovolj stabilna za navedeno največjo obremenitev.
- Izdelek pritrdite izključno na vrata, ki se odpirajo navzven (proč od vas).
- Pri montaži izdelka pazite na dlani in prste, saj obstaja nevarnost zmečkanin.
- Vrata, na katera pritrdite izdelek, vedno zaklenite.
- Med vadbo vedno uporabljajte priloženo opozorilno tablo za vrata. Pazite, da je nameščena na nasprotni strani vrat, in sicer tako, da je dobro berljiva.
- Vadbenih trakov ni dovoljeno raztegniti preko največje dolžine, ki znaša 260 cm!
- Vadbenih trakov ni dovoljeno pritrdjevati na predmete, kot so miza, vrata ali stopnišni podest.
- Vadbenih trakov se nikoli ne sme raztegovati in izpustiti proti obrazu ali osebi. Osebo lahko tako poškodujete.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.



Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.
- Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju. Preprečite situacije in razmere, ki niso predvidene za uporabo izdelka.



Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek smete uporabljati le, če je v brezhibnem stanju. Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek zaščitite pred skrajnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.
- Izdelka ne pritrujite na mestih z ostrimi robovi, npr. tečajih vrat. Če se drgne ob ostre robove, se najlon raztrga.
- Izogibajte se gibanju, ki spominja na žaganje. Lahko pride do predčasne obrabe.
- Pazite, da ležijo vadbeni trakovi na zaščitnem ovoju sidra za vrata. Ovoj štiti vadbene trakove.



Preprečevanje materialne škode

- Izdelka nikoli ne izpustite oz. ne dovolite, da bi sunkovito udaril v vrata. Sicer lahko pride do poškodb vrat.

Montaža



Opozorilo! Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilne uporabe in montaže izdelka lahko pride do poškodb.

- Izdelek pritrujite izključno na vrata!
- Izdelek pritrdite izključno na vrata, ki se odpirajo navzven (proč od vas)! Izdelka nikoli ne montirajte na vrata, ki se odpirajo navznoter (proti vam). Vrata bi se lahko odprla, kar bi lahko povzročilo resne telesne poškodbe!

- Vrata, na katera pritrdite izdelek, vedno zaklenite!
- Med vadbo vedno uporabljajte priloženo opozorilno tablo za vrata (5)! Pazite, da je nameščena na nasprotni strani vrat, in sicer tako, da je dobro berljiva.
- Izberite območje za vadbo velikosti pribl. 3,00 x 1,80 m [D x Š].

1. Potisnite zaščitni ovoj (1a) na sredino zanke sidra za vrata. Ovoj štiti vadbene trakove. (slika B)
2. Speljite vadbene trak (3) skozi zanko sidra za vrata (slika C). Pazite, da leži vadbene trak na zaščitnem ovoju (1a).
3. Ročaja pritrdite s pomočjo karabinskih kavljev na oba konca vadbenega traku (slika D).
4. Opozorilno tablo za vrata namestite na drugo stran vrat.
5. Sidro za vrata pritrdite med vrata in okvir vrat glede na vajo, ob strani ali pod vrata (slika F). Obvezno pazite, da izdelek montirate le na vrata, ki se odpirajo navzven (stran od vas).
6. Zaprite vrata in se prepričajte, da jih med vajami ni mogoče odpreti.
7. Prepričajte se, da so vrata, na katera pritrdite izdelek, stabilna in robustna, da nosijo težo vašega telesa in da je sidro za vrata dobro pritrjeno. Preverite, tako da večkrat povlečete za trakove (slika D).

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in nato postopoma prenehajte z vadbo.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite štiri- do petkrat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramama krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rami proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Stojte na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčnim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Počep (slika H)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat zgoraj

Ciljne mišice: Sprednji del stegen in trup

Začetni položaj

1. Postavite se z obrazom proti točki pritrditve. Stopala naj bodo v širini ramen, komolci so upognjeni vstran.

2. Ročaja držite tako, da gledata hrbtišči dlani navzven, roki pa sta pokrčeni pod kotom 90°.
3. Rahlo napnite vadbeni trak, tako da se nekoliko nagnete nazaj.

Končni položaj

4. Napnite trebušne in zadnjične mišice.
5. Spustite se v počep. Kolena naj bodo vzporedno s palci na nogah. Pete naj bodo na tleh.
6. Potisnite zadnjico nekoliko nazaj in držite trup vzravnano.
7. Vrnite se v začetni položaj.

8. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Intenzivnost vaje lahko povečate tako, da povečate hitrost ali izvajate vajo na eni nogi.

Veslanje (slika I)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat zgoraj

Ciljne mišice: Roki in trup

Začetni položaj

1. Postavite se z obrazom proti točki pritrditve. Stopala naj bodo v širini ramen.
2. Oba ročaja držite z naprej iztegnjenima rokama. Hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni navzven.
3. Stopite nekaj korakov naprej ali nazaj, dokler ne dosežete ustreznega kota upora.
4. Napnite vadbeni trak tako, da se nagnete nazaj.

Končni položaj

5. Ročaja povlecite k sebi. Hkrati se lahko s telesom premaknete proti točki pritrditve.
6. Komolca naj bosta pokrčena pod kotom 90°, roki pa pod kotom 90° glede na telo.
7. Znova se vrnite v začetni položaj.
8. Vajo ponovite 10-krat.

Pomembno: Medtem ko se vlečete naprej, potisnite lopatici skupaj. Pri tem pazite, da ramen ne vlečete navzgor. Večina vaj v stoječem položaju je težjih, če stojite z nogama bolj skupaj.

Napotek: Vaja je najlažja s široko razširjenima nogama. Če nogi postavite skupaj, je vaja težja, najtežja je v stoječem položaju na eni nogi.

Spust bokov (slika J)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat zgoraj

Ciljne mišice: Celo telo

Začetni položaj

1. Postavite se stransko glede na točko pritrditve in držite ročaja nad glavo.
2. Z notranjo nogo stopite en korak naprej, nogi naj bosta v isti liniji.
3. Nagnite se vstran od točke pritrditve in držite trakova napeta.

Končni položaj

4. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
5. Kolka iztegnite navzven, proč od točke pritrditve.
6. Premikajte se nežno, počasi in nadzorovano proč od vrat.
7. Znova se vrnite v začetni položaj, tako da napnete trebušne mišice.
8. Vajo ponovite z drugo nogo.
9. Vajo ponovite 10-krat na vsako nogo.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo telo napeto. Komolci naj bodo široko razmaknjeni in v liniji kolkov.

Odrivanje stoje (slika K)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat zgoraj

Ciljne mišice: Rami, roki in trup

Začetni položaj

1. Postavite se z obrazom proti točki pritrditve, noge naj bodo v širini ramen.
2. Stopite 1 ali 2 koraka naprej, dokler ne dosežete za vas udobnega kota upora.
3. Roki iztegnite naprej, hrbtišči dlani naj bosta obrnjeni naprej ter se oprite na trakove.

Končni položaj

4. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.
5. Počasi in nadzorovano dvignite roke navzgor. Pri premikanju naprej pazite na svojo telesno držo.
6. Znova se vrnite v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Večina vaj v stoječem položaju je lažjih, če premaknete eno stopalo malo naprej in del telesne teže oprete na to stopalo. Položaj z zamaknjenimi stopali je hkrati bolj stabilen.

Biceps (slika L)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat spodaj

Ciljne mišice: Biceps

Začetni položaj

1. Postavite se z obrazom proti točki pritrditve. Stopali naj bosta v širini bokov, telo pa naj bo iztegnjeno.

Napotek: Pri tem pazite, da je med vami in vrati razdalja približno ene dolžine rok.

2. Ročaja primite z rokama in držite roki bočno iztegnjeni navzdol. Hrbtnišči dlani naj bosta obrnjeni navzdol.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok.
4. Trakova povlecite navzgor. Pri tem pokrčite kolca in hkrati premaknite podlakti navzgor. Nadlakti naj bodo tesno ob telesu.
5. Znova se vrnite v začetni položaj.
6. Izvedite 3 serije vaj po 10 do 15 ponovitev.

Pomembno: Pazite, da je trup vzravnano, da sta lopatici povlečeni navzdol in da nadlahti ostaneta vzporedni s telesom.

Odmik kolka (slika M)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat spodaj

Ciljne mišice: Zunanje mišice nog in trup

Začetni položaj

1. Postavite se bočno glede na točko pritrditve.
2. Oba ročaja pritrдите na svojo zunanjo nogo.

Napotek: Predse lahko postavite stol, na katerega se lahko po potrebi odprete.

3. Stojte vzravnano, napnite trup in zadnjico.

Končni položaj

4. Dvignite zunanjo nogo. Pri tem noge ne dvignite prek kota 60° . Notranja noga naj ostane na tleh.
5. Dvignjeno nogo spustite počasi nazaj.
6. Vajo ponovite 15-krat in nato zamenjajte stran

Pomembno: Poskušajte ostati vzravnani, ne da bi se nagibali vstran.

Izteg kolka (slika N)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat spodaj

Ciljne mišice: Iztegovalka kolka, rami in trup

Začetni položaj

1. Postavite se na vse štiri z obrazom proti točki pritrditve.
2. En ročaj pritrдите na sidro za vrata, drugega pa na eno nogo. Trak naj poteka pod vašim telesom.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Levo nogo premaknite iz položaja na vseh štirih nazaj v iztegnjeni položaj, po možnosti kot podaljšek hrbtenice.
5. Počasi jo skrčite nazaj.
6. Vajo ponovite 15-krat in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Pazite na napetost telesa in dobro telesno držo. Glava gleda navzdol.

Upogibi kolena (slika O)

Položaj sidra za vrata: Med vrati in okvirjem vrat spodaj

Ciljne mišice: Upogibalka kolena in trup

Začetni položaj

1. Ulezite se na tla s trebuhom navzdol, glavo položite na pokrčeni roki. Glava je obrnjena proč od točke pritrditve.
2. Ročaja namestite okoli svojih gležnjev.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Pokrčite kolena, ne da bi dvignili kolke s tal.
5. Nogi spustite počasi nazaj.
6. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Pazite na napetost telesa in dobro telesno držo. Spodnjega dela hrbta ne usločite preveč.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno.
2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

3. Stojte vzravnano, koleni naj bosta rahlo upognjeni.
4. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
5. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
6. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in dvignite eno stopalo s tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem iztegnite naprej, trup naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Izdelek čistite le tako, da ga obrišete s suho krpo za čiščenje. **POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



04/2022

Delta-Sport-Nr.: FB-11025

02.28.2022 / PM 1:10

IAN 383043_2110

