

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG10432

Version: 06/2023

IAN 430996_2301





FITNESS-SET MIT EXPANDERN / RESISTANCE BAND TRAINING SET / KIT BARRE D'ENTRAÎNEMENT ET ÉLASTIQUES

(DE) (AT) (CH)

FITNESS-SET MIT EXPANDERN

Bedienungsanleitung
Originalbetriebsanleitung

(GB) (IE)

RESISTANCE BAND TRAINING SET

User manual
Translation of the original instructions

(FR) (BE)

KIT BARRE D'ENTRAÎNEMENT ET ÉLASTIQUES

Manuel d'utilisation
Traduction de la notice originale

(NL) (BE)

FITNESS-SET MET EXPANDERS

Gebruikershandleiding
Vertaling van de oorspronkelijke gebruiksaanwijzing

(PL)

ZESTAW FITNESS Z EKSPANDERAMI

Instrukcja obsługi
Tłumaczenie instrukcji oryginalnej

(CZ)

FITNESS SET S EXPANDÉRY

Návod k použití
Překlad původního návodu k používání

(SK)

FITNES SÚPRAVA S POSILŇOVACÍMI GUMAMI

Používateľská príručka
Preklad pôvodného návodu na použitie

(ES)

SET DE ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS

Manual del usuario
Traducción del manual original

(DK)

FITNESSÆT MED EKSPANDERE

Brugsvejledning
Oversættelse af den originale brugsanvisning

(IT)

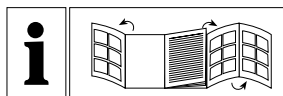
SET FITNESS CON ESTENSORI

Manuale di istruzioni
Traduzione delle istruzioni originali

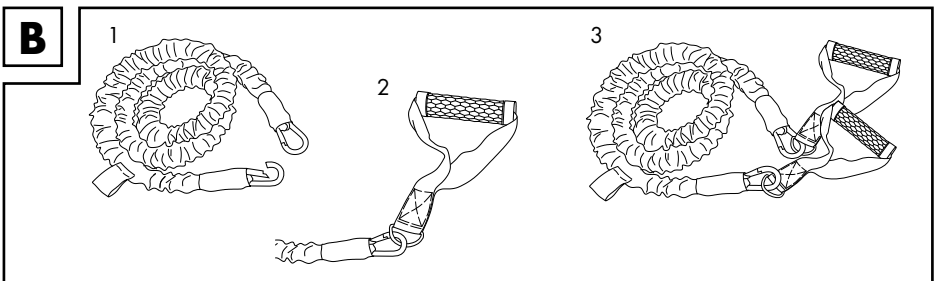
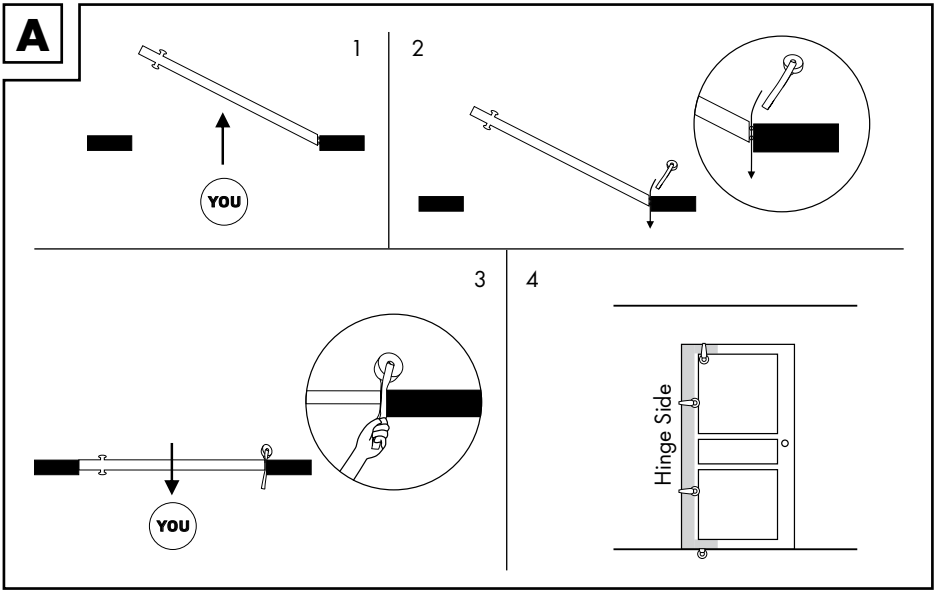
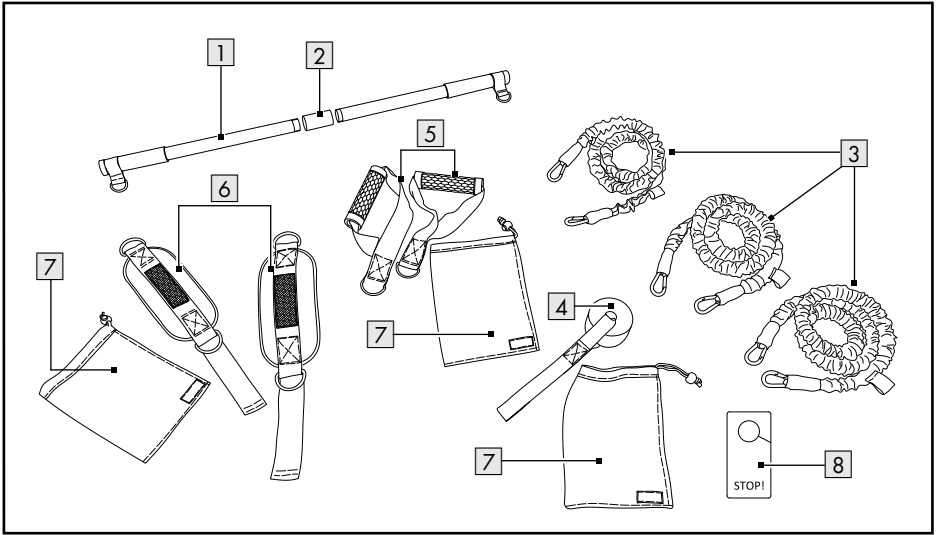
(HU)

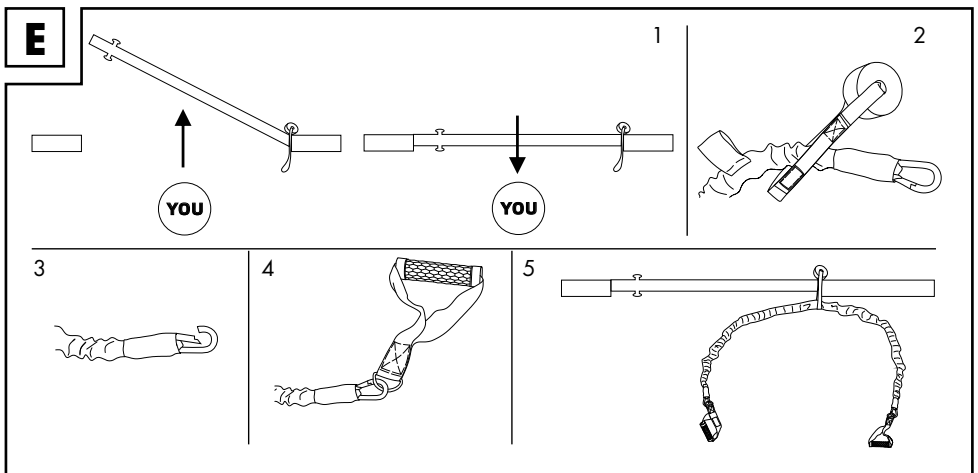
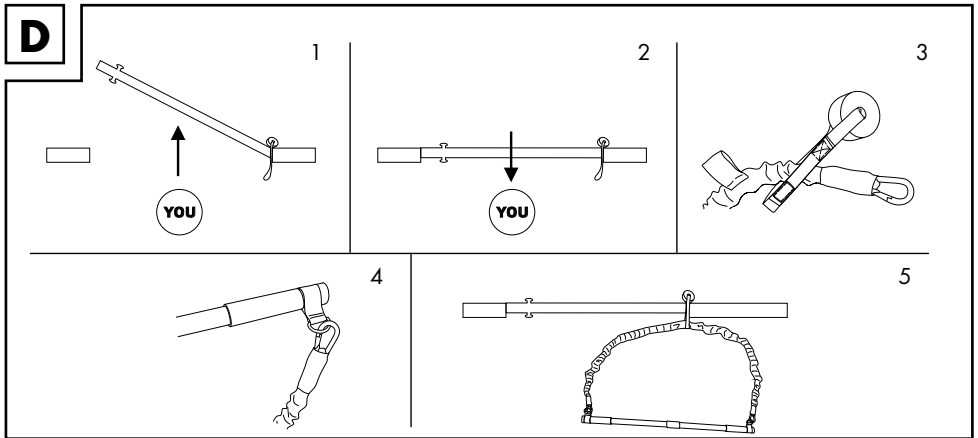
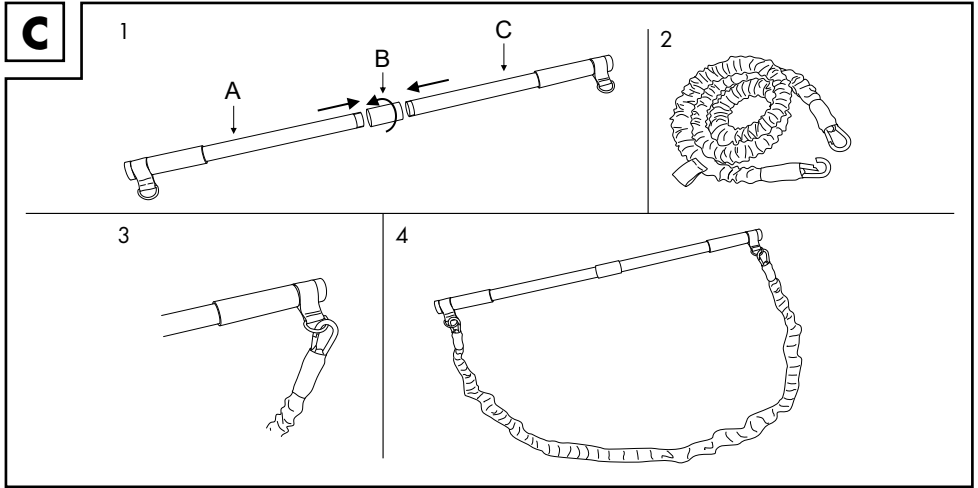
FITNESS SZETT EXPANDEREKKEK

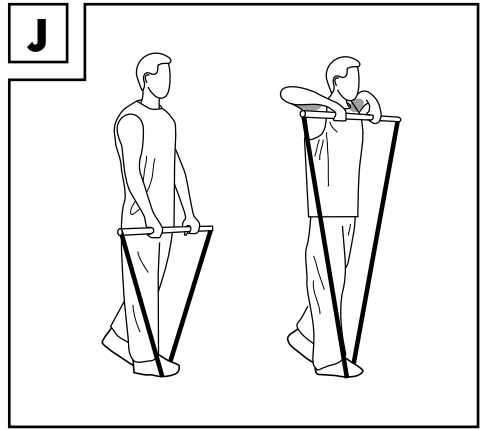
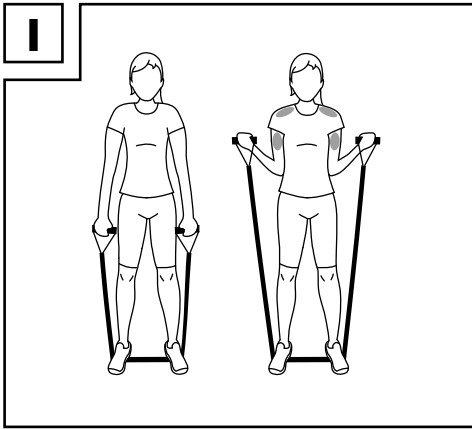
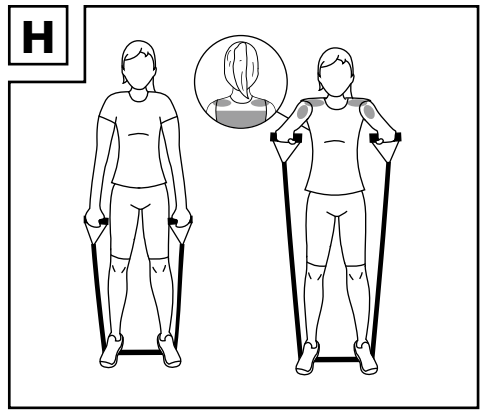
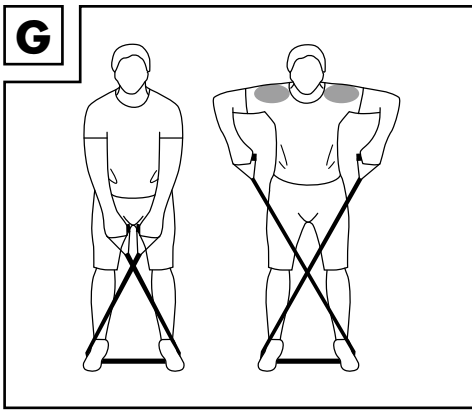
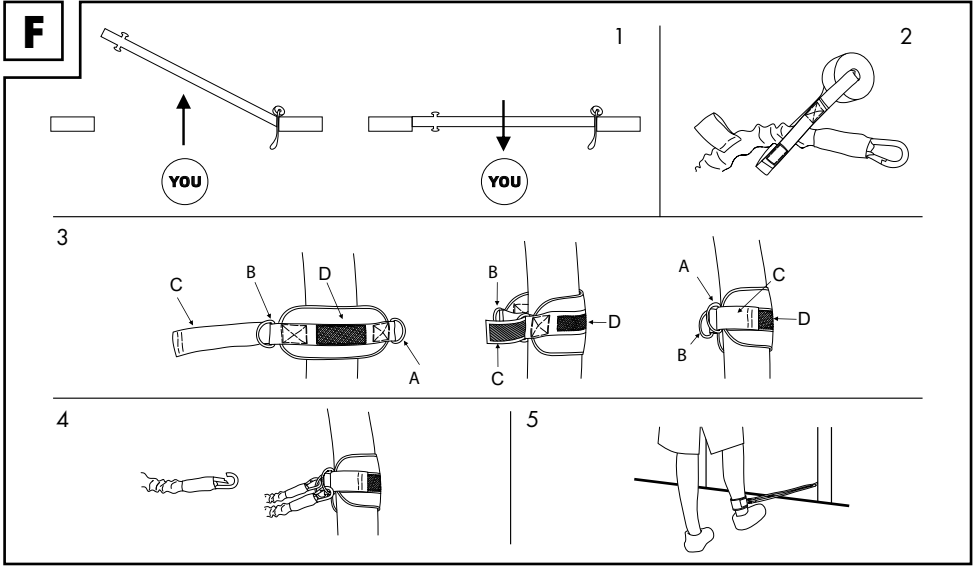
Használati útmutató
Eredeti használati utasítás fordítása

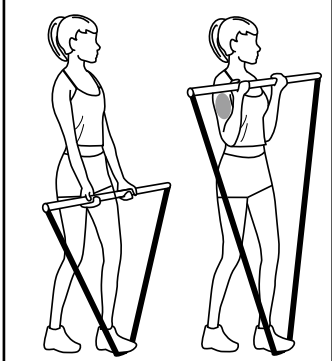
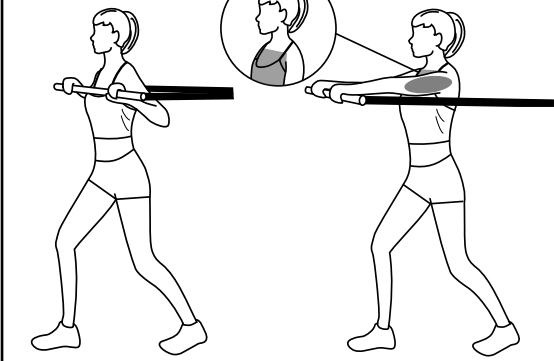
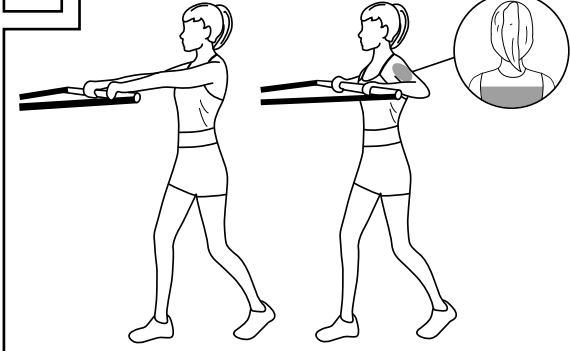
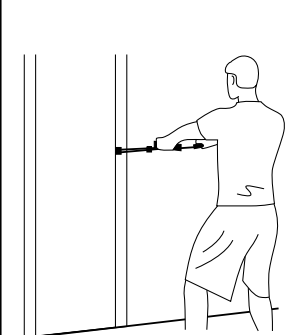
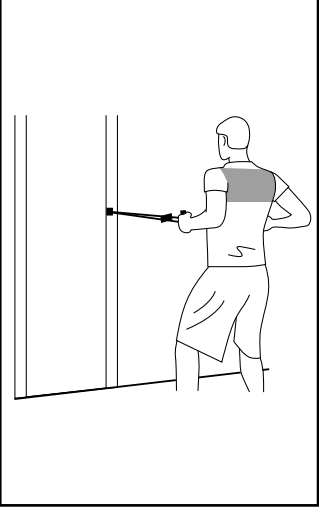
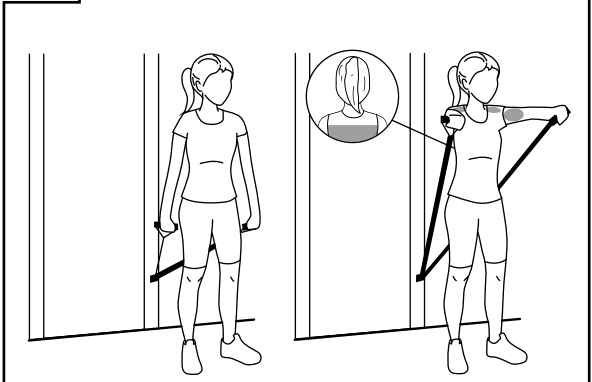


DE/AT/CH	Bedienungsanleitung	Seite	5
GB/IE	User manual	Page	14
FR/BE	Manuel d'utilisation	Page	22
NL/BE	Gebruikershandleiding	Pagina	32
PL	Instrukcja obsługi	Strona	41
CZ	Návod k použití	Strana	50
SK	Používateľská príručka	Strana	58
ES	Manual del usuario	Página	67
DK	Brugsvejledning	Side	76
IT	Manuale di istruzioni	Pagina	84
HU	Használati útmutató	Oldal	93

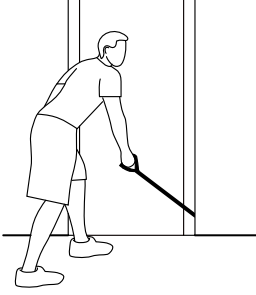




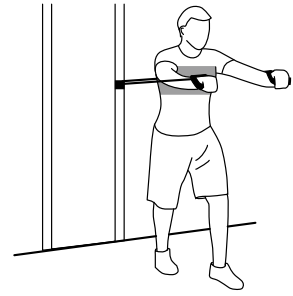
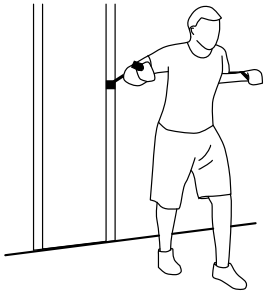


K**L****M****O****N**

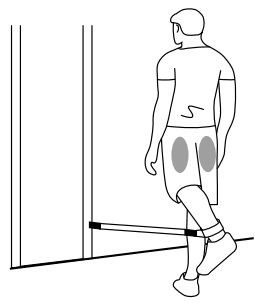
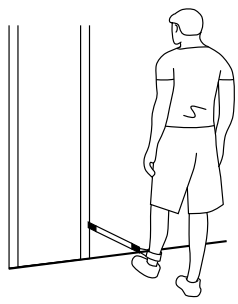
P



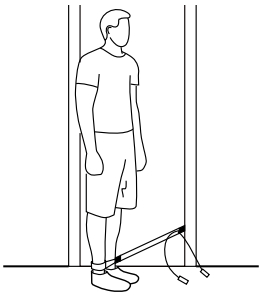
Q



R



S



Einleitung	Seite 6
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 6
Lieferumfang	Seite 6
Technische Daten	Seite 6
Sicherheitshinweise	Seite 6
Anleitung für Türanker und Fußgelenksschlaufen	Seite 8
Montage des Produkts	Seite 8
Nur mit Griffen montieren (Abb. B)	Seite 8
Nur mit Gymstick montieren (Abb. C)	Seite 9
Mit Gymstick und Türanker montieren (Abb. D)	Seite 9
Mit Griff und Türanker montieren (Abb. E)	Seite 9
Mit Fußgelenksschlaufe und Türanker montieren (Abb. F)	Seite 9
Übungsanweisungen	Seite 9
Übungen	Seite 10
Reinigung und Lagerung	Seite 12
Entsorgung	Seite 13
Garantie	Seite 13
Abwicklung im Garantiefall	Seite 13
Service	Seite 13

FITNESS-SET MIT EXPANDERN

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden.

Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt wurde als Sportgerät konzipiert und ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Das Produkt ist nicht für therapeutische oder medizinische Zwecke geeignet. Nur für Erwachsene und Personen über 14 Jahren geeignet. Eine andere Verwendung des Produkts als die oben beschriebene oder eine Veränderung des Produkts ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Schäden am Produkt führen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen.

● Lieferumfang

1x Fitness-Set mit Expandern (HG10432)

- 1 2 Rotierendes Rohr des Gymsticks
- 2 1 Verbindungsrohr des Gymsticks
- 3 3 Expander
- 4 1 Türanker
- 5 2 Griffe
- 6 2 Fußgelenksschlaufen
- 7 3 Beutel
- 8 1 STOP-Türhänger

1x Gebrauchsanweisung

● Technische Daten

Gesamtgewicht:	ca. 2,3 kg
Gymstick:	840 x Ø 29 mm (Rolle)
Blauer Expander (leichter Widerstand):	Länge: 130 cm, Stärke Ø: 30 mm
Grauer Expander (mittlerer Widerstand):	Länge: 130 cm, Stärke Ø: 30 mm
Roter Expander (starker Widerstand):	Länge: 130 cm, Stärke Ø: 30 mm

	Max. Kraft (Newton)	Max. Länge (cm)
Blauer Expander	45	400
Grauer Expander	80	400
Roter Expander	100	400
Toleranz der oben genannten Werte:	+/- 20 %	
Material:	Kunststoff, Eisen, Latex	
Norm:	DIN 32935-A	

WARNUNG!

- ▶ Das Tragen von Sportschutzbrillen wird bei der Arbeit mit Expandern immer empfohlen.



Sicherheitshinweise

BITTE LESEN SIE VOR DEM GEBRAUCH DIE ANLEITUNG! BITTE BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG GUT AUF!

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt ist kein Spielzeug und sollte nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Vergewissern Sie sich, dass alle Teile unbeschädigt und korrekt montiert sind. Unsachgemäße Montage kann zu Verletzungen führen. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinträchtigen.

- **AU ERHALB DER REICHWEITE VON KINDERN**, Haustieren oder anderen Personen, die beaufsichtigt werden müssen, aufbewahren.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt verwenden, wenn Sie gesundheitliche Probleme, allergische Reaktionen oder eine Verletzung haben. Brechen Sie die Übungen sofort ab, wenn Sie sich während der Übungen krank oder unwohl fühlen oder wenn andere Beschwerden auftreten.
- Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie Unwohlsein, Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen verspüren. Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn Sie Brust- oder Magenschmerzen, Herzklopfen oder Atembeschwerden haben.
- Prüfen Sie die Expander vor jedem Gebrauch auf Beschädigung und Verschleiß. Das Produkt darf nur verwendet werden, wenn es frei von Mängeln und Verschleiß ist.
- Halten Sie beim Dehnen der Expander die Hände als Teil des Unterarms vollständig gestreckt und überstrecken Sie die Handgelenke nicht!
- Halten Sie die Expander immer auf Spannung und achten Sie darauf, dass Sie nicht abrutschen!
- Lassen Sie die Expander immer langsam und unter Spannung in ihre Ausgangsposition zurückkehren. Ein plötzliches Loslassen führt zum Reißen der Expander und kann zu schweren Verletzungen, Entstellungen oder zum Tod führen.
- Wickeln Sie die Expander niemals um Ihren Hals, Mund, Kopf, Ihre Schultern oder den Oberkörper.
- Die Expander dürfen niemals an Gegenständen, wie z. B. einem Tisch oder einem Treppenabsatz befestigt werden.

- Verwenden Sie immer einen festen Ankerpunkt wie eine geschlossene Tür oder stabiles Gerät.
- Wenn Sie die Türanker verwenden, befestigen Sie sie immer an der Scharnierseite der Tür und stellen Sie sicher, dass die Tür vollständig geschlossen und verriegelt ist, bevor Sie mit der Übung beginnen.
- Dehnen Sie die Expander nicht über ihre maximale Länge von 400 cm hinaus!
- Die Expander dürfen niemals in Richtung des Gesichts gezogen oder um Kopf, Hals oder Brust gewickelt werden.

⚠ VORSICHT! GEFAHR VON SACHBESCHÄDIGUNG!

Verwenden Sie das Produkt nur in Räumen, in denen Sie ausreichend Abstand zu Personen/ Gegenständen halten können, so dass Verletzungen und Sachschäden vermieden werden.

- Beginnen Sie alle Übungen langsam und verwenden Sie sanfte, kontrollierte Bewegungen und Spannung beim Ziehen und Loslassen des Expanders. Testen Sie jede Übung langsam, bevor Sie eine Serie durchführen, um sicherzustellen, dass die Spannung richtig ist.
- Beginnen Sie Ihr Training langsam, um Kraft und Ausdauer aufzubauen, besonders wenn Sie neu im Training sind. Führen Sie keine Übungen durch, bei denen Sie nicht in der Lage sind, die Kontrolle zu behalten.
- Wählen Sie zum Aufstellen einen Ort, der genügend Platz zum Aufbauen und Trainieren bietet. Der gewählte Bereich sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und glatt sein. Prüfen Sie einen sicheren Stand.
- Halten Sie das Produkt von scharfen, spitzen, heißen und/oder gefährlichen Gegenständen fern.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Wärmequellen.

● Anleitung für Türanker und Fußgelenksschlaufen

Türanker (Siehe Abb. A)

1. Um die Türanker zu installieren, öffnen Sie die Tür und führen Sie das dicke Ende des Ankers durch die Tür auf der Scharnierseite.
2. Schließen und verriegeln Sie dann die Tür, wobei die dünne Seite mit dem offenen Ende (Schlaufe) des Ankers in der gewünschten Höhe durch die Tür hängen bleibt. Ziehen Sie am Anker, um sicherzustellen, dass er sicher befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass die Tür sicher in der Wand befestigt ist.
3. Führen Sie schließlich den Griff durch die Ankeröffnung, bis beide Seiten des Expanders gleich lang sind, um die Übung durchzuführen.

⚠ **WARNUNG!**

- ▶ Wenn Sie die Türanker verwenden, befestigen Sie sie immer an der Scharnierseite der Tür und stellen Sie sicher, dass die Tür vollständig geschlossen und verriegelt ist, bevor Sie mit der Übung beginnen.

⚠ **VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**

Prüfen Sie stets die Zugfestigkeit der Verbindungen, um sicherzustellen, dass genügend Reserven vorhanden sind.

Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen.

Drücken Sie die Tür zum Öffnen (Abb. A).

Der Expander kann eine große elastische Kraft erzeugen. Das ist großartig, denn wir können sie für unser Training nutzen und sind nicht auf Gewichte, Maschinen und Fitnessstudios angewiesen. Wenn Sie den Expander verankern, müssen Sie jedoch sicherstellen, dass der Gegenstand, an dem Sie es verankern, diese Kraft aufnehmen kann, ohne sich zu bewegen.

Am sichersten ist es, auf der Seite der Tür zu trainieren, auf der man die Tür zuzieht, um sie zu schließen. So haben Sie den gesamten Türrahmen zur Verfügung, um die Türanker zu positionieren, und Sie müssen nicht daran denken, dass sich die Tür öffnet, wenn der Expander gespannt ist. Außerdem wird Ihre Tür auf diese Weise weniger belastet und Sie vermeiden das Risiko einer Beschädigung der Tür.

⚠ **WARNUNG!**

- ▶ Wenn Sie die Türanker verwenden, hängen Sie den STOP-Türhänger immer auf der gegenüberliegenden Seite des Türgriffs ein, um sicherzustellen, dass die Tür während des Trainings nicht geöffnet wird.

HINWEIS

- ▶ Der farbige Bereich ist die optimale Position für die Türanker.

Fußgelenksschlaufe

1. Legen Sie die Fußgelenksschlaufe um Ihren Knöchel – und nur um Ihren Knöchel. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass die Fußgelenksschlaufe bequem sitzt und der Klettverschluss fest verschlossen ist.
2. Befestigen Sie die Expander am D-Ring und vergewissern Sie sich vor jeder Übung, dass die Verbindung sicher ist.
3. Benutzen Sie die Fußgelenksschlaufe **NICHT** als Verankerungspunkt an einer anderen Stelle als Ihrem Knöchel. Sie sollte nicht dazu verwendet werden, die Bänder an Türen, Türklinken, Geländern, Bäumen, Stühlen usw. zu befestigen.
4. Die Fußgelenksschlaufe darf nur am Knöchel getragen werden: **NICHT** an anderen Körperteilen wie Armen, Handgelenken, Hals oder Kopf anwenden.

● **Montage des Produkts**

● **Nur mit Griffen montieren (Abb. B).**

1. Öffnen Sie die Karabinerhaken der Expander.
2. Hängen Sie einen Karabiner in den D-Ring des Griffs ein. Einen für jeden D-Ring des Griffs.

● Nur mit Gymstick montieren (Abb. C).

1. Verschrauben Sie die rotierenden Rohre des Gymsticks **1** mit dem Verbindungsrohr des Gymsticks **2**.
2. Öffnen Sie die Karabinerhaken der Expander.
3. Hängen Sie einen Karabiner in den D-Ring des Gymsticks ein. Einen für jeden D-Ring des Gymsticks.

● Mit Gymstick und Türanker montieren (Abb. D).

1. Um die Türanker zu installieren, öffnen Sie die Tür und führen Sie das dicke Ende des Ankers durch die Tür auf der Scharnierseite.
2. Schließen und verriegeln Sie dann die Tür, wobei die dünne Seite mit dem offenen Ende (Schlaufe) des Ankers in der gewünschten Höhe durch die Tür hängen bleibt. Ziehen Sie am Anker, um sicherzustellen, dass er sicher befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass die Tür sicher in der Wand befestigt ist.
3. Führen Sie ein Ende des Expanders durch die Ankeröffnung, bis beide Seiten des Expanders gleich lang sind.
4. Öffnen Sie die Karabinerhaken der Expander.
5. Hängen Sie einen Karabiner in den D-Ring des Gymsticks ein. Einen für jeden D-Ring des Gymsticks.

● Mit Griff und Türanker montieren (Abb. E).

1. Um die Türanker zu installieren, öffnen Sie die Tür und führen Sie das dicke Ende des Ankers durch die Tür auf der Scharnierseite.
2. Schließen und verriegeln Sie dann die Tür, wobei die dünne Seite mit dem offenen Ende (Schlaufe) des Ankers in der gewünschten Höhe durch die Tür hängen bleibt. Ziehen Sie am Anker, um sicherzustellen, dass er sicher befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass die Tür sicher in der Wand befestigt ist.
3. Führen Sie ein Ende des Expanders durch die Ankeröffnung, bis beide Seiten des Expanders gleich lang sind.
4. Öffnen Sie die Karabinerhaken der Expander.

5. Hängen Sie einen Karabiner in den D-Ring des Griffs ein. Einen für jeden D-Ring des Griffs.

● Mit Fußgelenksschlaufe und Türanker montieren (Abb. F).

1. Um die Türanker zu installieren, öffnen Sie die Tür und führen Sie das dicke Ende des Ankers durch die Tür auf der Scharnierseite.
2. Schließen und verriegeln Sie dann die Tür, wobei die dünne Seite mit dem offenen Ende (Schlaufe) des Ankers in der gewünschten Höhe durch die Tür hängen bleibt. Ziehen Sie am Anker, um sicherzustellen, dass er sicher befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass die Tür sicher in der Wand befestigt ist.
3. Führen Sie ein Ende des Expanders durch die Ankeröffnung, bis beide Seiten des Expanders gleich lang sind.
4. Öffnen Sie die Klettverschlüsse. Legen Sie die Fußgelenksschlaufe um Ihren Knöchel – und nur um Ihren Knöchel.
5. Der Schlaufenteil des Verschlusses wird dann durch zwei D-Ringe geführt, bevor er in den Hakenteil eingehängt wird, um die Fußgelenksschlaufe zu sichern. Der Knöchel muss eng anliegen, damit sie sich nicht verschieben kann.
6. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass die Fußgelenksschlaufe bequem sitzt und der Klettverschluss fest verschlossen ist.
7. Öffnen Sie die Karabinerhaken der Expander.
8. Klemmen Sie die beiden Karabiner in beide D-Ringe der Fußgelenksschlaufe.

● Übungsanweisungen

Die folgenden Anweisungen stellen nur eine Auswahl der möglichen Übungen dar. Informationen zu weiteren Übungen finden Sie in anderer Literatur zu diesem Thema.

- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitkleidung.
- Wärmen Sie sich immer auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

- Führen Sie die Übungen in einem gleichmäßigen Tempo und mit ruhiger Atmung durch. Halten Sie sich an die vorgeschriebenen Bewegungsabläufe und überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Ausatmen, während die Muskeln angespannt werden, einatmen, während sie entspannt werden.
- Wiederholen Sie jede Übung 10 - 20 Mal.

● Übungen

■ **Schulter (siehe Abb. G)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen (Siehe Abb. A).
2. Legen Sie die Mitte des Expanders unter beide Füße und halten Sie die Füße hüftbreit auseinander.
3. Kreuzen Sie den Expander vor sich und halten Sie sich an beiden Griffen fest. Stehen Sie aufrecht und setzen Sie Ihre Körpermitte ein.
4. Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, atmen Sie dann aus und ziehen Sie beide Ellbogen nach oben, bis sie leicht über der Taille sind.
5. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Arm, Schulter & Rücken (siehe Abb. H)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen (Siehe Abb. A).
2. Legen Sie die Mitte des Expanders unter beide Füße und halten Sie die Griffe in jeder Hand an der Seite fest. Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, halten Sie den Rücken gerade, die Körpermitte voll angespannt und die Arme gestreckt.
3. Atmen Sie zunächst tief ein und heben Sie dann mit der Ausatmung die gestreckten Arme nach oben, bis sie auf Schulterhöhe sind.
4. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Bizeps- & Schulterübung (siehe Abb. I)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen (Siehe Abb. A).
2. Legen Sie die Mitte des Expanders unter beide Füße und halten Sie die Griffe an Ihren Seiten. Stellen Sie sich hüftbreit aufrecht hin und halten Sie die Körpermitte angespannt.

3. Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, atmen Sie dann aus und heben Sie die Hände zu den Schultern. Halten Sie die Ellbogen während der gesamten Bewegung unter den Schultern.
4. Rücken gerade halten, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Bauchmuskeln anspannen, so dass die Körpermitte angespannt ist.
5. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Aufrechte Reihe (siehe Abb. J)**

1. Verbinden Sie den Expander mit dem Gymstick (Siehe Abb. B).
2. Stellen Sie sich auf den Expander und halten Sie den Gymstick mit beiden Händen fest.
3. Stellen Sie die Füße in einen geteilten Stand, während Sie mit dem vorderen Fuß auf dem Expander stehen.
4. Beginnen Sie mit den Armen an der Taille, die Ellbogen sind vollständig gestreckt. Stehen Sie aufrecht und setzen Sie Ihre Körpermitte ein.
5. Atmen Sie zunächst tief ein und rudern Sie dann mit der Ausatmung den Gymstick nach oben zur Brust.
6. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Bizepsbeuger (siehe Abb. K)**

1. Verbinden Sie den Expander mit dem Gymstick (Siehe Abb. B).
2. Stellen Sie sich auf den Expander. Halten Sie den Gymstick mit beiden Händen, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Stellen Sie die Füße in einen geteilten Stand, während Sie mit dem vorderen Fuß auf dem Expander stehen.
4. Beginnen Sie mit den Armen an der Taille, die Ellbogen sind vollständig gestreckt. Stehen Sie aufrecht und setzen Sie Ihre Körpermitte ein.
5. Tief einatmen, ausatmen und den Gymstick zur Brust ziehen.
6. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Brustpresse - verankert (siehe Abb. L)**

1. Montieren Sie den Expander mit dem Gymstick und dem Türanker (Siehe Abb. C).

2. Setzen Sie den Anker in der Mitte der Tür ein. Stellen Sie sich mit dem Gesicht vom Ankerpunkt weg.
3. Greifen Sie den Gymstick mit beiden Händen.
4. Gehen Sie 0,5 m von der Tür weg und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen.
5. FüÙe im Spagat aufstellen, rechter Fuß nach hinten.
6. Beginnen Sie mit dem Gymstick gegen die Brust. Stehen Sie aufrecht mit angespannter Körpermitte.
7. Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, atmen Sie dann aus und strecken Sie die Arme in einer gleichmäßigen Bewegung vollständig vom Körper weg.
8. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie die Ellbogen kontrolliert zurückziehen.
9. Wechseln Sie die Fußposition nach der Hälfte des Satzes.

■ **Horizontale Reihe - verankert (siehe Abb. M)**

1. Montieren Sie den Expander mit dem Gymstick und dem Türanker (Siehe Abb. C).
2. Setzen Sie den Anker in der Mitte der Tür ein. Stellen Sie sich mit dem Gesicht vom Ankerpunkt weg.
3. Greifen Sie den Gymstick mit beiden Händen.
4. Treten Sie 0,5 m zurück oder so, dass der Expander mit leichter Spannung geübt wird, die Arme vollständig gestreckt und die Schultern entspannt sind.
5. FüÙe im Spagat aufstellen, linker Fuß nach hinten.
6. Beginnen Sie mit gestreckten Armen. Rücken gerade halten, FüÙe hüftbreit auseinander. Bauchmuskeln anspannen, so dass die Körpermitte angespannt ist.
7. Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, atmen Sie dann aus und ziehen Sie die Arme in einer gleichmäßigen Bewegung zur Brust.
8. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.
9. Wechseln Sie die Fußposition nach der Hälfte des Satzes.

■ **Arm, Schulter & Rücken - verankert (siehe Abb. N)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen und dem Türanker (Siehe Abb. D).
2. Setzen Sie den Anker in der Nähe der Unterseite der Tür ein.
3. Wenden Sie sich von der Tür ab und fassen Sie die Griffen an, einen in jeder Hand an Ihrer jeweiligen Seite.
4. Stellen Sie sich 0,5 m von der Tür entfernt hin, mit den FüÙen hüftbreit auseinander. Stellen Sie sich aufrecht hin, mit geradem Rücken, vollem Körpereinsatz und gestreckten Armen.
5. Atmen Sie zunächst tief ein und heben Sie dann mit der Ausatmung die gestreckten Arme nach oben, bis sie auf Schulterhöhe sind.
6. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Rücken - verankert (siehe Abb. O)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen und dem Türanker (Siehe Abb. D).
2. Setzen Sie den Anker in der Mitte der Tür ein.
3. Mit dem Gesicht zur Tür, in jeder Hand einen Griff.
4. Treten Sie 0,5 m zurück oder so, dass der Expander mit leichter Spannung geübt wird, die Arme vollständig gestreckt und die Schultern entspannt sind.
5. Rücken gerade halten, FüÙe hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Bauchmuskeln anspannen, so dass die Körpermitte angespannt ist.
6. Zu Beginn atmen Sie ein und aus, während Sie die Ellbogen nach hinten ziehen und die Schulterblätter zusammendrücken, bis sich beide Hände neben dem Brustkorb befinden.
7. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

■ **Rücken - verankert (siehe Abb. P)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen und dem Türanker (Siehe Abb. D).
2. Befestigen Sie den Anker an der Unterseite der Tür.
3. Befestigen Sie beide Enden der gewünschten Expanderkombination an 1 Griff. Mit dem Gesicht zur Tür, Griff in der rechten Hand.

4. 0,5 m Abstand halten, rechter Fuß hinter dem linken in versetztem Stand. Senken Sie den Oberkörper bis zu einem Winkel von 45° zum Boden ab. Halten Sie den Brustkorb angehoben, den Rücken gerade und die Körpermitte angespannt.
5. Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, atmen Sie dann aus und ziehen Sie den rechten Arm nach hinten, so dass der Ellbogen zur Decke zeigt und die rechte Hand knapp unter dem Brustkorb liegt.
6. Einatmen und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.

■ **Brust - verankert (siehe Abb. Q)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Griffen und dem Türanker (Siehe Abb. D).
2. Setzen Sie den Anker in der Mitte der Tür ein.
3. Stehen Sie mit dem Gesicht zur Tür weg und nehmen Sie beide Griffe in jeweils eine Hand.
4. Gehen Sie 0,5 m von der Tür weg und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen.
5. Heben Sie die Ellbogen nach hinten, so dass sich die Hände knapp unter Schulterhöhe befinden. Die Ellbogen sind vollständig gebeugt, die Handflächen zeigen nach unten.
6. Stehen Sie aufrecht mit angespannter Körpermitte.
7. Beginnen Sie mit einem tiefen Atemzug, atmen Sie dann aus und drücken Sie beide Arme nach vorne, bis die Arme vollständig gestreckt sind.
8. Atmen Sie ein und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie die Ellbogen kontrolliert zurückziehen.

■ **Gesäß - verankert (siehe Abb. R)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Fußgelenksschlaufen und dem Türanker (Siehe Abb. E).
2. Setzen Sie den Anker unten an der Tür ein.
3. Legen Sie die Fußgelenksschleife fest um den rechten Knöchel. Befestigen Sie beide Enden der gewünschten Expanderkombination an der Schleife.
4. Mit Blick auf die Tür treten Sie so weit zurück, bis Sie eine leichte Spannung in dem/den Expander/Expandern spüren.

5. Stehen Sie aufrecht und halten Sie die Körpermitte angespannt. (Die Hände können zur Unterstützung auf die Tür gelegt werden.)
6. Tief einatmen, dann ausatmen und mit gestrecktem Bein die rechte Ferse nach hinten und oben drücken.
7. Einatmen und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.
8. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

■ **Gesäß - verankert (siehe Abb. S)**

1. Montieren Sie den Expander mit den Fußgelenksschlaufen und dem Türanker (Siehe Abb. E).
2. Setzen Sie den Anker unten an der Tür ein. Stellen Sie sich 0,5 m entfernt mit der rechten Seite zur Tür.
3. Befestigen Sie die Fußgelenksschleife am rechten Knöchel. Befestigen Sie beide Enden der gewünschten Expanderkombination an der Schleife.
4. Passen Sie die Position an, bis eine leichte Spannung im Expander zu spüren ist.
5. Stehen Sie aufrecht und halten Sie die Körpermitte angespannt. (Die rechte Hand kann zur Unterstützung auf die Tür gelegt werden.)
6. Mit einem tiefen Atemzug beginnen, dann ausatmen und über die Vorderseite des anderen Beins ziehen.
7. Einatmen und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.
8. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

● **Reinigung und Lagerung**

- Das Produkt sollte immer trocken und sauber in einem temperaturgeregelten Raum gelagert werden.
- Verschleißteile: Wenn der Artikel keinen Trittwidestand mehr bietet, ist der Antriebsriemen verschlissen. Der Artikel muss dann ersetzt werden.
- Verwenden Sie niemals scheuernde oder ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls wird das Produkt beschädigt.

- Reinigen Sie das Produkt nur mit lauwarmem Wasser und trocknen Sie es anschließend gut mit einem Tuch ab.

● **Entsorgung**

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde oder Stadtverwaltung.



Das Produkt inkl. Zubehör, die Anleitung und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung.

Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

● **Garantie**

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

● **Abwicklung im Garantiefall**

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 430996_2301) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● **Service**

Ⓛ DE **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

Ⓛ AT **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

Ⓛ CH **Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 15
Intended use	Page 15
Scope of delivery	Page 15
Technical Data	Page 15
Safety instructions	Page 15
Door Anchor and Ankle Strap Instructions	Page 16
Product Assembly	Page 17
Assemble with handles only (Fig B)	Page 17
Assemble with training bar only (Fig C)	Page 17
Assemble with training bar and door anchor (Fig D)	Page 17
Assemble with handle and door anchor (Fig E)	Page 17
Assemble with ankle strap and door anchor (Fig F)	Page 18
Exercise instructions	Page 18
Exercises	Page 18
Cleaning and storage	Page 20
Disposal	Page 20
Warranty	Page 21
Warranty claim procedure	Page 21
Service	Page 21

RESISTANCE BAND TRAINING SET

● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This product is designed as a piece of sports equipment and is not intended for commercial use. The product is not suitable for therapeutic or medical use. Suitable only for adults and those aged over 14. Any use of the product other than that described above or any alteration to the product is not allowed and can lead to injuries and/ or damage to the product. The manufacturer does not assume any liability for damage arising from improper use.

● Scope of delivery

1x Resistance band training set (HG10432)

- 1 2 Training bar rolling tube
- 2 1 Training bar connection tube
- 3 3 Resistance bands
- 4 1 Door anchor
- 5 2 Handles
- 6 2 Ankle straps
- 7 3 Pouch
- 8 1 STOP door hanger

1x Operating Instruction

● Technical Data

Total Weight:	approx. 2.3 kg
Training bar:	840 x Ø 29 mm (roll)
Blue resistance band (light resistance):	Length: 130 cm, Thickness Ø: 30 mm
Grey resistance band (medium resistance):	Length: 130 cm, Thickness Ø: 30 mm
Red resistance band (strong resistance):	Length: 130 cm, Thickness Ø: 30 mm

	Max Force (Newton)	Max Length (cm)
Blue resistance band	45	400
Grey resistance band	80	400
Red resistance band	100	400
Tolerance of the above values:		+/- 20 %
Material:		plastic, iron, latex
Standard:		DIN 32935-A

⚠ WARNING!

- ▶ Wearing protective Sports Eyewear is always recommended when working with resistance bands.



Safety instructions

PLEASE READ THE INSTRUCTIONS BEFORE USE!
PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE!

⚠ **CAUTION! RISK OF INJURY!** The product is not a toy and should only be used under the supervision of adults.

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! Make sure that all parts are undamaged and correctly assembled. Improper assembly may result in injury. Damaged parts could adversely affect safety and function.

- **KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN,** pets, or any individual who may require supervision.
- Consult your doctor before you use the product, if you have health problems, allergic reactions, or an injury. Stop the exercises immediately, if you feel sick or unwell during the exercises or if any other complaints arise.
- Stop exercising immediately if you experience discomfort, nausea, dizziness, or pain. See a physician immediately if you experience chest or stomach pain, palpitations, or difficulty breathing.
- Check the resistance bands for damage and wear before each use. The product is intended to be used only if it is free of defects and wear.
- When stretching the resistance bands keep your hands fully extended as part of your lower arm and do not overstretch your wrists!
- Keep the resistance bands tensioned all the time and take care not to slip over!
- Always allow the resistance bands to return slowly and under tension to their starting position. Sudden release will cause the resistance bands to snap and can cause significant injury, disfigurement, or death.
- Never wrap the resistance bands around your neck, mouth, head, shoulders, or torso.
- The resistance bands must never be attached to objects, such as for example a table or staircase landing.
- Always use a strong anchor point such as a closed door or sturdy piece of equipment.
- When using the door anchor, always secure on the door's hinge side and ensure the door is fully closed and locked before starting an exercise.
- Do not stretch the resistance bands beyond their maximum length of 400 cm!
- The resistance bands must never be pulled in the direction of the face or wound around the head, neck or chest.

⚠ CAUTION! RISK OF DAMAGE TO PROPERTY! Only use the product in spaces, in which you can keep sufficient distance from persons/ objects, so that injuries and damage to property are avoided.

- Begin all exercises slowly and use smooth, controlled movements and tension when pulling and releasing the resistance band. Test out each exercise slowly before performing a series to ensure the tension is correct.
- Begin your workout slowly to build strength and stamina, especially if you are new to exercise. Do not perform exercises that are beyond your ability to maintain control.
- To set it up, choose a place that provides enough place for assembly and exercising. The area chosen should measure at least 2 x 2 m and should be well ventilated. The subsurface must be level and even. Check that it has a secure footing.
- Keep the product away from sharp, pointed, hot and/or dangerous objects.
- Avoid direct sunlight and heating sources.

● Door Anchor and Ankle Strap Instructions

Door Anchor (See Fig A)

1. To install door anchor, open door and insert the thick end of anchor through door on hinge side.
2. Next, close and lock the door, leaving the thin open-ended side (loop) on anchor hanging through the door at desired height. Pull on anchor to ensure that it is secure for safety. Please make sure the door is secure against the wall.
3. Finally slide the handle through the anchor opening until both sides of resistance band are equal to perform exercise.

⚠ WARNING!

- ▶ When using the door anchor, always secure on the door's hinge side and ensure the door is fully closed and locked before starting an exercise.

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! Always test the tensile strength of the joints to ensure adequate reserves remain. Injuries may otherwise occur.

Push the door to open (Fig A)

Resistance band can generate a lot of elastic force. This is great since we can use them to do our workouts and are not dependent on weights, machines, and gyms. However, you must make sure that if you anchor the resistance band, that the object you anchor it to can take that force without moving.

The best way to be safe is to work out on the side of the door where you pull the door to close it. This will give you the whole door frame to position the door anchor, and you don't have to think about the door opening when the resistance band is stretched. In addition, with this setup your door will be under less stress, and you will prevent any risk of damaging the door.

⚠ WARNING!

- ▶ When using the door anchor, always hang the STOP hanger on opposite side of door handle to ensure the door is not opened while exercising.

NOTE

- ▶ Coloured area is the optimal position for door anchor.

Ankle Strap

1. Wrap the ankle strap around your ankle, and only your ankle. Make sure the ankle strap is comfortable and the hook-and-loop fastener is connected securely before exercise.
2. Clip resistance band to the D-ring and make sure the connection is secure before any exercise.
3. **DO NOT** use the ankle strap as an anchor point anywhere but your ankle. It should not be used to anchor the bands to doors, doorknobs, banisters, trees, chairs, etc.
4. The ankle strap is intended to only be used on your ankle: **DO NOT** use on any other part of your body, including arms, wrist, neck, head.

● **Product Assembly**

● **Assemble with handles only (Fig B)**

1. Open the carabiners of the resistance bands.
2. Clasp one carabiner into the D-ring of the handle. One for each D-ring of the handle.

● **Assemble with training bar only (Fig C)**

1. Screw the training bar rolling tubes **1** together with the training bar connection tube **2**.
2. Open the carabiners of the resistance bands.
3. Clasp one carabiner into the D-ring of the training bar. One for each D-ring of the training bar.

● **Assemble with training bar and door anchor (Fig D)**

1. To install door anchor, open door and insert the thick end of anchor through door on hinge side.
2. Next, close and lock the door, leaving the thin open-ended side (loop) on anchor hanging through the door at desired height. Pull on anchor to ensure that it is secure for safety. Please make sure the door is secure against the wall.
3. Slide one end of the resistance band through the anchor opening until both sides of resistance band are equal.
4. Open the carabiners of the resistance bands.
5. Clasp one carabiner into the D-ring of the training bar. One for each D-ring of the training bar.

● **Assemble with handle and door anchor (Fig E)**

1. To install door anchor, open door and insert the thick end of anchor through door on hinge side.

2. Next, close and lock the door, leaving the thin open-ended side (loop) on anchor hanging through the door at desired height. Pull on anchor to ensure that it is secure for safety. Please make sure the door is secure against the wall.
3. Slide one end of the resistance band through the anchor opening until both sides of resistance band are equal.
4. Open the carabiners of the resistance bands.
5. Clasp one carabiner into the D-ring of the handle. One for each D-ring of the handle.

● Assemble with ankle strap and door anchor (Fig F)

1. To install door anchor, open door and insert the thick end of anchor through door on hinge side.
2. Next, close and lock the door, leaving the thin open-ended side (loop) on anchor hanging through the door at desired height. Pull on anchor to ensure that it is secure for safety. Please make sure the door is secure against the wall.
3. Slide one end of the resistance band through the anchor opening until both sides of resistance band are equal.
4. Open the hook-and-loop fasteners. Wrap the ankle strap around your ankle, and only your ankle.
5. The loop part of the fastener is then pass through two D-rings before sticking to the hook part to secure the ankle strap. The ankle must fit snugly so it will not move.
6. Make sure the ankle strap is comfortable and the hook-and-loop fastener is connected securely before exercise.
7. Open the carabiners of the resistance bands.
8. Clasp both carabiners into both D-rings of the ankle strap.

● Exercise instructions

The following instructions give only a selection of the possible exercises. Information on further exercises can be found in other literature on the subject.

- Wear comfortable sports or leisure clothing.

- Always warm up before you start the exercises.
- Perform the exercises at a regular tempo with quiet breathing. Keep to the prescribed movement sequences and do not overestimate your capabilities. Breath out while tensing the muscles, breath in while relaxing them.
- Repeat each exercise 10 - 20 times.

● Exercises

■ Shoulder (see Fig. G)

1. Assemble the resistance band with the handles (See Fig A).
2. Place middle of resistance band underneath both feet, keeping your feet hip distance apart.
3. Cross the resistance band in front of you and hold onto both handles. Stand tall and engage the core.
4. Begin with a deep breath, then exhale and pull both elbows up until they are slightly above waist.
5. Inhale and slowly return to starting position with control.

■ Arm, shoulder & back (see Fig. H)

1. Assemble the resistance band with the handles (See Fig A).
2. Place middle of resistance band under both feet, and hold handles in each hand by your sides. Stand with feet hip distance apart, keeping back straight, core fully engaged, and arms straight.
3. Begin with a deep breath, then exhale and raise your straight arms upwards until they reach shoulder height.
4. Inhale and slowly return to starting position with control.

■ Biceps & shoulder exercise (see Fig. I)

1. Assemble the resistance band with the handles (See Fig A).
2. Place the middle of resistance band under both feet and hold handles by your sides. With feet hip distance apart, stand tall and keep core engaged.
3. Begin with a deep breath, then exhale and raise your hands up towards your shoulders. Keep elbows under shoulders through movement.

4. Keep back straight, feet hip distance apart, knees slightly bent. Engage abs so core is tight.
5. Inhale and slowly return to starting position with control.

■ **Upright Row (see Fig. J)**

1. Assemble the resistance band with the training bar (See Fig B).
2. Stand on resistance band and hold the training bar with both hands.
3. Place feet in a split stance while standing on resistance band with front foot.
4. Start with arms by waist, elbows fully extended. Stand tall and engage the core.
5. Begin with a deep breath, then exhale and row the training bar upwards toward chest.
6. Inhale and slowly return to starting position with control.

■ **Bicep Curl (see Fig. K)**

1. Assemble the resistance band with the training bar (See Fig B).
2. Stand on resistance band. Hold the training bar with both hands, palm facing up.
3. Place feet in a split stance while standing on resistance band with front foot.
4. Start with arms by waist, elbows fully extended. Stand tall and engage the core.
5. Begin with a deep breath, then exhale and curl the training bar towards chest.
6. Inhale and slowly return to starting position with control.

■ **Chest Press - Anchored (see Fig. L)**

1. Assemble the resistance band with the training bar and door anchor (See Fig C).
2. Insert anchor at midpoint of door. Stand facing away from anchor point.
3. Grab the training bar with both hands.
4. Step away from door 0.5 m, with one foot behind the other in a staggered stance.
5. Place feet in a split stance, right foot back.
6. Start with the training bar against chest. Stand tall with core engaged.
7. Begin with a deep breath, then exhale and extend arms fully in a smooth motion away from body.
8. Inhale and slowly return to starting position, with elbows pulled back in control.

9. Change foot position half-way through set.

■ **Horizontal Row - Anchored (see Fig. M)**

1. Assemble the resistance band with the training bar and door anchor (See Fig C).
2. Insert anchor at midpoint of door. Stand facing away from anchor point.
3. Grip the training bar with both hands.
4. Step back 0.5 m, or so that resistance band is taught with slight tension, arms fully extended, and shoulders relaxed.
5. Place feet in a split stance, left foot back.
6. Start with arms extended. Keep back straight and feet hip distance apart. Engage abs so core is tight.
7. Begin with a deep breath, then exhale and pull arms towards chest in a smooth, consistent motion.
8. Inhale and slowly return to starting position with control.
9. Change foot position half-way through set.

■ **Arm, shoulder & back - Anchored (see Fig. N)**

1. Assemble the resistance band with the handles and door anchor (See Fig D).
2. Insert anchor near bottom of door.
3. Face away from the door and grab the handles, one in each hand by your sides.
4. Step 0.5 m away from door, standing with feet hip distance apart. Stand tall with back straight, core fully engaged, arms straight.
5. Begin with a deep breath, then exhale and raise your straight arms upwards until they reach shoulder height.
6. Inhale and slowly return to start position with control.

■ **Back - Anchored (see Fig. O)**

1. Assemble the resistance band with the handles and door anchor (See Fig D).
2. Insert anchor at midpoint of door.
3. Facing door, grab handles, one in each hand.
4. Step back 0.5 m, or so that resistance band is taught with slight tension, arms fully extended, and shoulders relaxed.
5. Keep back straight, feet hip distance apart, knees slightly bent. Engage abs so core is tight.

- To begin, inhale then exhale as you pull elbows back, squeezing shoulder blades, until both hands are next to rib cage.
- Inhale and slowly return to starting position with control.

■ **Back - Anchored (see Fig. P)**

- Assemble the resistance band with the handles and door anchor (See Fig D).
- Attach anchor at bottom of door.
- Attach both ends of desired resistance band combination to 1 handle. Facing door; grab handle in R hand.
- Step away 0.5 m; right foot behind left in a staggered stance. Lower torso to a 45° angle to the floor. Keep chest lifted, back straight, and core engaged.
- Begin with a deep breath, then exhale and pull right arm back so elbow is pointed to ceiling and the right hand just below ribcage.
- Inhale and return to starting position with control.

■ **Chest - Anchored (see Fig. Q)**

- Assemble the resistance band with the handles and door anchor (See Fig D).
- Insert anchor at midpoint of door.
- Facing away from door, grab both handles in each hand.
- Step away from door 0.5 m, with one foot behind the other in a staggered stance.
- Lift elbows back so that hands are just below shoulder height, elbows are completely bent, palms faced down.
- Stand tall with core engaged.
- Begin with a deep breath, then exhale and press both arms forward until arms fully extend.
- Inhale and slowly return to starting position, with elbows pulled back in control.

■ **Glute - Anchored (see Fig. R)**

- Assemble the resistance band with the ankle straps and door anchor (See Fig E).
- Insert anchor at bottom of door.
- Wrap the ankle strap securely around right ankle. Attach both ends of desired resistance band combination to strap.
- Facing door, step away until slight tension is felt in resistance band.

- Stand tall and keep core engaged. (Hands may be placed on door for support.)
- Begin with a deep breath, then exhale and press right heel back and up with a straight leg.
- Inhale and return to starting position with control.
- Repeat this exercise with the other leg.

■ **Glute - Anchored (see Fig. S)**

- Assemble the resistance band with the ankle straps and door anchor (See Fig E).
- Insert anchor at bottom of door. Stand 0.5 m away with right side facing door.
- Attach ankle strap to right ankle; attach both ends of desired resistance band combination to strap.
- Adjust position until slight tension is felt in resistance band.
- Stand tall and keep core engaged. (Right hand may be placed on door for support.)
- Begin with a deep breath, then exhale and pull across front of other leg.
- Inhale and return to starting position with control.
- Repeat this exercise with the other leg.

● **Cleaning and storage**

- The product should always be stored dry and clean in a temperature-controlled room.
- Parts that are susceptible to wear: if the article is no longer offering any step resistance, then the drive belt is worn. The article must be replaced.
- Never use abrasive or corrosive cleaning agents. Otherwise, the product will be damaged.
- Only clean the product with lukewarm water and afterwards dry it well with a cloth.

● **Disposal**

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



The product incl. accessories and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility. Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.

● **Warranty**

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase.

Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

● **Warranty claim procedure**

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 430996_2301) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● **Service**

Ⓜ **Service Great Britain**

Tel.: 08000569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

Ⓜ **Service Ireland**

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

Introduction	Page 23
Utilisation prévue	Page 23
Contenu de la livraison	Page 23
Caractéristiques techniques	Page 23
Instructions de sécurité	Page 23
Instructions relatives à l'ancrage de porte et à la sangle de cheville	Page 25
Assemblage du produit	Page 25
Assemblage des poignées uniquement (Fig B)	Page 25
Assemblage avec la barre d'entraînement uniquement (Fig C)	Page 25
Assembler la barre d'entraînement et l'ancrage de porte (Fig D)	Page 26
Assemblez avec la poignée et l'ancrage de porte (Fig E)	Page 26
Assemblez avec la sangle de cheville et l'ancrage de porte (Fig F)	Page 26
Instructions pour l'exercice	Page 26
Exercices	Page 27
Nettoyage et entretien	Page 29
Mise au rebut	Page 30
Garantie	Page 30
Faire valoir sa garantie	Page 31
Service après-vente	Page 31

KIT BARRE D'ENTRAÎNEMENT ET ÉLASTIQUES

● **Introduction**



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● **Utilisation prévue**

Ce produit est conçu comme un équipement sportif et n'est pas destiné à un usage commercial. Le produit n'est pas adapté à un usage thérapeutique ou médical. Il convient uniquement aux adultes et aux personnes de plus de 14 ans. Toute utilisation du produit autre que celle décrite ci-dessus ou toute modification du produit est interdite et peut entraîner des blessures et/ou des dommages au produit. Le fabricant n'assume aucune responsabilité quant aux dommages survenant suite à une utilisation non conforme à l'usage prévu.

● **Contenu de la livraison**

1 x Kit barre d'entraînement et élastiques (HG10432)

- 1 2 Tubes d'enroulement de barre d'entraînement
- 2 1 Tube de connexion de barre d'entraînement
- 3 3 Élastiques de résistance
- 4 1 Ancrage de porte
- 5 2 Poignées
- 6 2 Sangles de cheville
- 7 3 Pochettes
- 8 1 Crochet de porte STOP

1 x Mode d'emploi

● **Caractéristiques techniques**

Poids total :	env. 2,3 kg
Barre d'entraînement :	840 x Ø 29 mm (rouleau)
Élastique de résistance bleue (résistance légère) :	Longueur : 130 cm, Épaisseur Ø : 30 mm
Élastique de résistance grise (résistance moyenne) :	Longueur : 130 cm, Épaisseur Ø : 30 mm
Élastique de résistance rouge (résistance forte) :	Longueur : 130 cm, Épaisseur Ø : 30 mm

	Force max (Newton)	Longueur max (cm)
Élastique de résistance bleue	45	400
Élastique de résistance grise	80	400
Élastique de résistance rouge	100	400
Tolérance des valeurs ci-dessus :		+/- 20 %
Matériau :		plastique, fer, latex
Norme :		DIN 32935-A

⚠ AVERTISSEMENT !

- ▶ Le port de lunettes de protection est toujours recommandé lors de l'utilisation d'élastiques de résistance.



Instructions de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION ! CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE DANS UN ENDROIT SÛR !

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUE DE BLESSURE ! Le produit n'est pas un jouet et ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Assurez-vous que toutes les pièces sont intactes et qu'elles ont été assemblées correctement. Un mauvais assemblage peut entraîner des blessures. Les pièces endommagées pourraient nuire à la sécurité et au bon fonctionnement.

- **GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS**, des animaux domestiques ou de toute personne nécessitant une surveillance.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit si vous avez des problèmes de santé, des réactions allergiques ou une blessure. Arrêtez immédiatement les exercices si vous vous sentez mal pendant les exercices ou si vous avez d'autres problèmes.
- Arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez un malaise, des nausées, des vertiges ou des douleurs. Consultez immédiatement un médecin si vous ressentez des douleurs à la poitrine ou à l'estomac, des palpitations ou des difficultés à respirer.
- Examinez le produit à la recherche de dommages et de signes d'usure avant chaque utilisation. Le produit est destiné à être utilisé uniquement s'il ne présente pas de défauts et d'usure.
- Lors de l'étirement des élastiques de résistance, gardez vos mains complètement étendues comme une partie de votre bras inférieur et ne tendez pas trop vos poignets !
- Gardez les élastiques de résistance tendus en permanence et veillez à ne pas glisser !
- Laissez toujours les élastiques de résistance revenir lentement et sous tension à leur position de départ. Un relâchement soudain des élastiques de résistance les fait se rompre et peut entraîner des blessures graves, une défiguration ou la mort.
- N'enroulez jamais les élastiques de résistance autour du cou, de la bouche, de la tête, des épaules ou du torse.

- Les élastiques de résistance ne doivent jamais être attachées à des objets, tels qu'une table ou un palier d'escalier.
- Utilisez toujours un point d'ancrage solide, tel qu'une porte fermée ou un équipement robuste.
- Lorsque vous utilisez l'ancrage de porte, fixez-le toujours du côté des charnières de la porte et assurez-vous que la porte est complètement fermée et verrouillée avant de commencer l'exercice.
- N'étirez pas les élastiques de résistance au-delà de leur longueur maximale de 400 cm !
- Les élastiques de résistance ne doivent jamais être tirés en direction du visage ou enroulés autour de la tête, du cou ou de la poitrine.

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUES DE DÉGÂTS MATÉRIELS ! N'utilisez le produit que

- dans des espaces où vous pouvez maintenir une distance suffisante avec les personnes ou objets, afin d'éviter les blessures et les dommages matériels.
- Commencez tous les exercices lentement et utilisez des mouvements fluides et contrôlés ainsi qu'une tension lorsque vous tirez et relâchez l'élastique de résistance. Testez chaque exercice lentement avant d'effectuer une série d'exercices pour vous assurer que la tension est correcte.
 - Commencez votre entraînement lentement pour développer votre force et votre endurance, surtout si vous n'avez jamais fait d'exercice. N'effectuez pas d'exercices que vous ne pouvez pas contrôler.
 - Pour l'installer, choisissez un endroit qui offre suffisamment de place pour l'assemblage et l'exercice. L'espace choisi doit mesurer au moins 2 x 2 m et être bien ventilé. Le sol doit être plat et uniforme. Vérifiez qu'il repose sur une base solide.
 - Tenez le produit à l'écart des objets pointus, tranchants, chauds et/ou dangereux.
 - Évitez la lumière directe du soleil et les sources de chaleur.

● Instructions relatives à l'ancrage de porte et à la sangle de cheville

Ancrage de porte (voir Fig. A)

1. Pour installer l'ancrage de porte, ouvrez la porte et insérez l'extrémité épaisse de l'ancrage dans la porte, du côté des charnières.
2. Ensuite, fermez et verrouillez la porte, en laissant le côté fin et ouvert (boucle) de l'ancrage pendre à travers la porte à la hauteur souhaitée. Tirez sur la cheville pour vous assurer qu'elle est bien fixée. Veillez à ce que la porte soit bien fixée au mur.
3. Enfin, faites passer la poignée par l'ouverture de l'ancrage jusqu'à ce que les deux côtés du cordon soient égaux pour effectuer l'exercice.

⚠ AVERTISSEMENT !

- ▶ Lorsque vous utilisez l'ancrage de porte, fixez-le toujours du côté des charnières de la porte et assurez-vous que la porte est complètement fermée et verrouillée avant de commencer l'exercice.

⚠ MISE EN GARDE ! RISQUE DE

BLESSURE ! Testez toujours la résistance à la traction des articulations pour vous assurer que les résistances sont suffisantes. Dans le cas contraire, des blessures peuvent survenir.

Poussez la porte pour l'ouvrir (Fig A)

Les élastiques de résistance peuvent générer une force élastique importante. C'est une bonne chose, car nous pouvons les utiliser pour faire nos exercices et ne pas dépendre des poids, des machines et des salles de sport. Cependant, vous devez vous assurer que si vous ancrez l'élastique de résistance, l'objet auquel vous l'ancrez peut supporter cette force sans bouger.

Le meilleur moyen d'être sûr est de s'entraîner du côté de la porte où l'on tire pour la fermer. Vous disposerez ainsi de tout le cadre de la porte pour positionner l'ancrage, et vous n'aurez pas à vous soucier de l'ouverture de la porte lorsque l'élastique de résistance sera tendu. De plus, avec cette configuration, votre porte sera moins sollicitée et vous éviterez d'endommager la porte.

⚠ AVERTISSEMENT !

- ▶ Lorsque vous utilisez l'ancrage de porte, accrochez toujours le crochet de porte STOP du côté opposé à la poignée de la porte afin de vous assurer que la porte ne s'ouvre pas pendant l'exercice.

REMARQUE

- ▶ La zone colorée correspond à la position optimale de l'ancrage de porte.

Sangle de cheville

1. Enroulez la sangle de cheville autour de votre cheville, et uniquement autour de votre cheville. Assurez-vous que la sangle de cheville est confortable et que la fermeture auto-agrippante est bien fixée avant l'exercice.
2. Attachez les élastiques de résistance à l'anneau en D et assurez-vous que la connexion est sûre avant tout exercice.
3. **N'UTILISEZ PAS** la sangle de cheville comme point d'ancrage ailleurs qu'à la cheville. Elle ne doit pas être utilisée pour ancrer les élastiques aux portes, poignées de porte, rampes d'escalier, arbres, chaises, etc.
4. La sangle de cheville est destinée à être utilisée uniquement sur la cheville : **N'UTILISEZ PAS** sur toute autre partie du corps, y compris les bras, les poignets, le cou, la tête.

● Assemblage du produit

● Assemblage des poignées uniquement (Fig B)

1. Ouvrez les mousquetons des élastiques de résistance.
2. Attachez un mousqueton à l'anneau en D de la poignée. Un pour chaque anneau en D de la poignée.

● Assemblage avec la barre d'entraînement uniquement (Fig C)

1. Vissez les tubes de roulement de la barre d'entraînement **1** avec le tube de connexion de la barre d'entraînement **2**.

2. Ouvrez les mousquetons des élastiques de résistance.
3. Attachez un mousqueton à l'anneau en D de la barre d'entraînement. Un pour chaque anneau en D de la barre d'entraînement.

● Assemblez la barre d'entraînement et l'ancrage de porte (Fig D)

1. Pour installer l'ancrage de porte, ouvrez la porte et insérez l'extrémité épaisse de l'ancrage dans la porte, du côté des charnières.
2. Ensuite, fermez et verrouillez la porte, en laissant le côté fin et ouvert (boucle) de l'ancrage pendre à travers la porte à la hauteur souhaitée. Tirez sur la cheville pour vous assurer qu'elle est bien fixée. Veillez à ce que la porte soit bien fixée au mur.
3. Passez une extrémité de l'élastique de résistance dans l'ouverture de l'ancrage jusqu'à ce que les deux côtés de la corde soient égaux.
4. Ouvrez les mousquetons des élastiques de résistance.
5. Attachez un mousqueton à l'anneau en D de la barre d'entraînement. Un pour chaque anneau en D de la barre d'entraînement.

● Assemblez avec la poignée et l'ancrage de porte (Fig E)

1. Pour installer l'ancrage de porte, ouvrez la porte et insérez l'extrémité épaisse de l'ancrage dans la porte, du côté des charnières.
2. Ensuite, fermez et verrouillez la porte, en laissant le côté fin et ouvert (boucle) de l'ancrage pendre à travers la porte à la hauteur souhaitée. Tirez sur la cheville pour vous assurer qu'elle est bien fixée. Veillez à ce que la porte soit bien fixée au mur.
3. Passez une extrémité de l'élastique de résistance dans l'ouverture de l'ancrage jusqu'à ce que les deux côtés de la corde soient égaux.
4. Ouvrez les mousquetons des élastiques de résistance.

5. Attachez un mousqueton à l'anneau en D de la poignée. Un pour chaque anneau en D de la poignée.

● Assemblez avec la sangle de cheville et l'ancrage de porte (Fig F)

1. Pour installer l'ancrage de porte, ouvrez la porte et insérez l'extrémité épaisse de l'ancrage dans la porte, du côté des charnières.
2. Ensuite, fermez et verrouillez la porte, en laissant le côté fin et ouvert (boucle) de l'ancrage pendre à travers la porte à la hauteur souhaitée. Tirez sur la cheville pour vous assurer qu'elle est bien fixée. Veillez à ce que la porte soit bien fixée au mur.
3. Passez une extrémité de l'élastique de résistance dans l'ouverture de l'ancrage jusqu'à ce que les deux côtés de la corde soient égaux.
4. Ouvrez les fermetures auto-agrippantes. Enroulez la sangle de cheville autour de votre cheville, et uniquement autour de votre cheville.
5. La partie boucle de la fermeture passe ensuite dans deux anneaux en D avant d'être collée à la partie crochet pour fixer la sangle de cheville. La cheville doit être bien ajustée pour ne pas bouger.
6. Assurez-vous que la sangle de cheville est confortable et que la fermeture auto-agrippante est bien fixée avant l'exercice.
7. Ouvrez les mousquetons des élastiques de résistance.
8. Fixez les deux mousquetons dans les deux anneaux en D de la sangle de cheville.

● Instructions pour l'exercice

Les instructions suivantes ne présentent qu'une sélection des exercices possibles. Des informations sur d'autres exercices peuvent être trouvées dans d'autres documents sur le sujet.

- Portez des vêtements de sport ou de loisir confortables.
- Chauffez-vous toujours avant de commencer les exercices.

- Effectuez les exercices à un rythme régulier et en respirant calmement. Respectez les séquences de mouvements prescrites et ne surestimez pas vos capacités. Expirez en tendant les muscles et inspirez en les relâchant
- Répétez chaque exercice 10 à 20 fois.

● Exercices

■ Épaule (voir Fig. G)

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées (voir Fig. A).
2. Placez le milieu de l'élastique de résistance sous les deux pieds, en gardant les pieds écartés de la distance entre les hanches.
3. Croisez l'élastique de résistance devant vous et tenez les deux poignées. Tenez-vous droit et engagez votre tronc.
4. Commencez par respirer profondément, puis expirez et tirez les deux coudes vers le haut jusqu'à ce qu'ils soient légèrement au-dessus de la taille.
5. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ Bras, épaules et dos (voir Fig. H)

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées (voir Fig. A).
2. Placez le milieu de l'élastique de résistance sous les deux pieds et tenez les poignées dans chaque main le long de votre corps. Tenez-vous debout, les pieds écartés de la distance entre les hanches, en gardant le dos droit, le tronc bien engagé et les bras tendus.
3. Commencez par respirer profondément, puis expirez et levez vos bras tendus vers le haut jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur des épaules.
4. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ Exercice pour les biceps et les épaules (voir Fig. I)

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées (voir Fig. A)

2. Placez le milieu de l'élastique de résistance sous les deux pieds et tenez les poignées de chaque côté de votre corps. Les pieds écartés de la distance entre les hanches, tenez-vous bien droit et gardez le tronc engagé.
3. Commencez par respirer profondément, puis expirez et levez les mains vers les épaules. Gardez les coudes sous les épaules tout au long du mouvement.
4. Gardez le dos droit, les pieds écartés de la distance entre les hanches, les genoux légèrement fléchis. Engagez les abdominaux pour que le tronc soit bien tendu.
5. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ Rameur droit (voir Fig. J)

1. Assemblez l'élastique de résistance avec la barre d'entraînement (voir Fig. B).
2. Tenez-vous debout sur l'élastique de résistance et tenez la barre d'entraînement avec les deux mains.
3. Placez vos pieds dans une position fractionnée tout en vous tenant debout sur l'élastique de résistance avec le pied avant.
4. Commencez avec les bras le long de la taille, les coudes complètement tendus. Tenez-vous droit et engagez votre tronc.
5. Commencez par respirer profondément, puis expirez et ramenez la barre d'entraînement vers la poitrine.
6. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ Flexion des biceps (voir Fig. K)

1. Assemblez l'élastique de résistance avec la barre d'entraînement (voir Fig. B).
2. Tenez-vous debout sur l'élastique de résistance. Tenez la barre d'entraînement avec les deux mains, paume vers le haut.
3. Placez vos pieds dans une position fractionnée tout en vous tenant debout sur l'élastique de résistance avec le pied avant.
4. Commencez avec les bras le long de la taille, les coudes complètement tendus. Tenez-vous droit et engagez votre tronc.

5. Commencez par respirer profondément, puis expirez et enrroulez la barre d'entraînement vers la poitrine.
6. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ **Pression sur la poitrine - ancrage (voir Fig. L)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec la barre d'entraînement et l'ancrage de porte (voir Fig C).
2. Insérer l'ancrage au milieu de la porte. Tenez-vous face au point d'ancrage.
3. Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains.
4. Éloignez-vous de la porte de 0,5 m, un pied derrière l'autre, en position décalée.
5. Placez les pieds dans une position fractionnée, le pied droit en arrière.
6. Commencez avec la barre d'entraînement contre la poitrine. Tenez-vous droit en engageant votre tronc.
7. Commencez par respirer profondément, puis expirez et étendez complètement les bras dans un mouvement fluide loin du corps.
8. Inspirez et revenez lentement à la position de départ, avec les coudes tirés vers l'arrière en gardant le contrôle.
9. Changez la position des pieds à la moitié de la série.

■ **Rame horizontale - ancré (voir Fig. M)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec la barre d'entraînement et l'ancrage de porte (voir Fig C).
2. Insérer l'ancrage au milieu de la porte. Tenez-vous face au point d'ancrage.
3. Saisissez la barre d'entraînement avec les deux mains.
4. Reculez de 0,5 m, ou de manière à ce que l'élastique de résistance soit légèrement tendu, les bras complètement tendus et les épaules détendues.
5. Placez les pieds dans une position fractionnée, le pied gauche en arrière.

6. Commencez avec les bras tendus. Gardez le dos droit et les pieds écartés de la distance entre les hanches. Engagez les abdominaux pour que le tronc soit bien tendu.
7. Commencez par respirer profondément, puis expirez et tirez les bras vers la poitrine dans un mouvement fluide et régulier.
8. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.
9. Changez la position des pieds à la moitié de la série.

■ **Bras, épaules et dos - Ancré (voir Fig. N)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées et l'ancrage de la porte (voir Fig. D).
2. Insérez l'ancrage près du bas de la porte.
3. Faites face à la porte et saisissez les poignées, une dans chaque main, le long du corps.
4. Éloignez-vous de 0,5 m de la porte, en vous tenant debout, les pieds écartés de la distance entre les hanches. Tenez-vous droit, le dos bien droit, le tronc bien engagé et les bras tendus.
5. Commencez par respirer profondément, puis expirez et levez vos bras tendus vers le haut jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur des épaules.
6. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ **Dos - Ancré (voir Fig. O)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées et l'ancrage de la porte (voir Fig. D).
2. Insérez l'ancrage au milieu de la porte.
3. Face à la porte, saisissez les poignées, une dans chaque main.
4. Reculez de 0,5 m, ou de manière à ce que l'élastique de résistance soit légèrement tendu, les bras complètement tendus et les épaules détendues.
5. Gardez le dos droit, les pieds écartés de la distance entre les hanches, les genoux légèrement fléchis. Engagez les abdominaux pour que le tronc soit bien tendu.
6. Pour commencer, inspirez puis expirez en tirant les coudes vers l'arrière, en serrant les omoplates, jusqu'à ce que les deux mains soient près de la cage thoracique.

7. Inspirez et revenez lentement à la position de départ en gardant le contrôle.

■ **Dos - Ancré (voir Fig. P)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées et l'ancrage de la porte (voir Fig. D).
2. Attachez l'ancrage au bas de la porte.
3. Attachez les deux extrémités de la combinaison d'élastique de résistance désirée à une poignée. Face à la porte, saisissez la poignée de la main droite.
4. Éloignez-vous de 0,5 m ; le pied droit derrière le pied gauche en position décalée. Abaissez le torse à un angle de 45° par rapport au sol. Gardez la poitrine soulevée, le dos droit et les muscles abdominaux engagés.
5. Commencez par respirer profondément, puis expirez et tirez le bras droit vers l'arrière de façon à ce que le coude pointe vers le plafond et que la main droite se trouve juste en dessous de la cage thoracique.
6. Inspirez et revenez à la position de départ en gardant le contrôle.

■ **Poitrine - Ancré (voir Fig. Q)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les poignées et l'ancrage de la porte (voir Fig. D).
2. Insérer l'ancrage au milieu de la porte.
3. Face à la porte, saisissez une poignée dans chaque main.
4. Éloignez-vous de la porte de 0,5 m, un pied derrière l'autre, en position décalée.
5. Soulevez les coudes vers l'arrière de façon à ce que les mains soient juste en dessous de la hauteur des épaules, les coudes étant complètement pliés, les paumes tournées vers le bas.
6. Tenez-vous droit en engageant votre tronc.
7. Commencez par respirer profondément, puis expirez et poussez les deux bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils s'étendent complètement.
8. Inspirez et revenez lentement à la position de départ, avec les coudes tirés vers l'arrière en gardant le contrôle.

■ **Fessiers - Ancré (voir Fig. R)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les sangles de cheville et l'ancrage de la porte (voir Fig. E).

2. Insérez l'ancrage au bas de la porte.
3. Enroulez la sangle de cheville autour de la cheville droite. Attachez les deux extrémités de la combinaison d'élastique de résistance souhaitée à la sangle.
4. Face à la porte, éloignez-vous jusqu'à ce qu'une légère tension se fasse ressentir dans l'élastique(s) de résistance.
5. Tenez-vous droit et gardez le tronc engagé. (Vous pouvez placer vos mains sur la porte pour vous soutenir).
6. Commencez par respirer profondément, puis expirez et poussez le talon droit vers l'arrière et vers le haut avec une jambe droite.
7. Inspirez et revenez à la position de départ en gardant le contrôle.
8. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

■ **Fessiers - Ancré (voir Fig. S)**

1. Assemblez l'élastique de résistance avec les sangles de cheville et l'ancrage de la porte (voir Fig. E).
2. Insérez l'ancrage au bas de la porte. Tenez-vous à une distance de 0,5 m, le côté droit face à la porte.
3. Attachez la sangle de cheville à la cheville droite ; attachez les deux extrémités de la combinaison d'élastique de résistance souhaitée à la sangle.
4. Ajustez la position jusqu'à ce qu'une légère tension se fasse ressentir dans l'élastique de résistance.
5. Tenez-vous droit et gardez le tronc engagé. (La main droite peut être posée sur la porte pour vous soutenir.)
6. Commencez par respirer profondément, puis expirez et tirez sur l'avant de l'autre jambe.
7. Inspirez et revenez à la position de départ en gardant le contrôle.
8. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

● **Nettoyage et entretien**

- Le produit doit toujours être stocké sec et propre dans une pièce à température contrôlée.

- Pièces sensibles à l'usure : si l'article n'offre plus aucune résistance aux pas, la courroie d'entraînement est usée. L'article doit être remplacé.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs. Sinon, le produit sera endommagé.
- Nettoyez le produit uniquement à l'eau tiède et séchez-le ensuite avec un chiffon.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur.

Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets.

Le logo Triman n'est valable qu'en France.

● Garantie

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 430996_2301) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date.

● Service après-vente

FR **Service après-vente France**
Tél.: 0800904879

BE **Service après-vente Belgique**
Tél.: 080071011
Tél.: 80023970 (Luxembourg)
E-Mail: owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 33
Beoogd gebruik	Pagina 33
Leveringsomvang	Pagina 33
Technische gegevens	Pagina 33
Veiligheidsinstructies	Pagina 33
Instructies voor het deuranker en enkelriemen	Pagina 34
Het product monteren	Pagina 35
Montage met alleen handgrepen (Fig B)	Pagina 35
Montage met alleen trainingsstang (Fig C)	Pagina 35
Montage met trainingsstang en deuranker (Fig D)	Pagina 36
Montage met handgreep en deuranker (Fig E)	Pagina 36
Montage met enkelriem en deuranker (Fig F)	Pagina 36
Trainingsinstructies	Pagina 36
Oefeningen	Pagina 36
Reiniging en opslag	Pagina 39
Afvoer	Pagina 39
Garantie	Pagina 40
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 40
Service	Pagina 40

FITNESS-SET MET EXPANDERS

● Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Beoogd gebruik

Dit product is ontworpen als sportuitrusting en is niet bestemd voor commercieel gebruik. Het product is niet geschikt voor therapeutisch en medisch gebruik. Alleen geschikt voor volwassenen en personen ouder dan 14 jaar. Elk ander gebruik dan hierboven beschreven of elke aanpassing aan het product is niet toegestaan en kan leiden tot letsel en/of schade aan het product. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van onjuist gebruik.

● Leveringsomvang

1x Fitness-set met expanders (HG10432)

- 1 2 Trainingsstang rolbuis
- 2 1 Verbindingsbuis voor trainingsstangen
- 3 3 Weerstandsbanden
- 4 1 Deuranker
- 5 2 Handgrepen
- 6 2 Enkelriemen
- 7 3 Zakjes
- 8 1 STOP deurhanger

1x Gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

Totaal gewicht	ong. 2,3 kg
Trainingsstang:	840 x Ø 29 mm (rol)
Blauwe weerstandsband (lichte weerstand):	Lengte: 130 cm, Dikte Ø: 30 mm
Grijze weerstandsband (middelzware weerstand):	Lengte: 130 cm, Dikte Ø: 30 mm
Rode weerstandsband (zware weerstand):	Lengte: 130 cm, Dikte Ø: 30 mm

	Max kracht (Newton)	Max lengte (cm)
Blauwe weerstandsband	45	400
Grijze weerstandsband	80	400
Rode weerstandsband	100	400
Tolerantie van de bovenstaande waarden:	+/- 20 %	
Materiaal:	kunststof, ijzer, latex	
Norm:	DIN 32935-A	

WAARSCHUWING!

- ▶ Het dragen van een beschermende sportbril is altijd aanbevolen bij het gebruik van de weerstandsbanden.



Veiligheidsinstructies

LEES DE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR GEBRUIK! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING OP EEN VEILIGE PLAATS!

VOORZICHTIG! RISICO OP LETSEL!

Het product is geen speelgoed en mag alleen onder het toezicht van een volwassene worden gebruikt.

⚠️ VOORZICHTIG! RISICO OP LETSEL!

Controleer of alle onderdelen onbeschadigd zijn en op de juiste wijze zijn gemonteerd. Een verkeerde montage kan leiden tot letsel. Beschadigde onderdelen kunnen de veiligheid en werking beïnvloeden.

- **BUITEN HET BEREIK HOUDEN VAN KINDEREN**, huisdieren of personen die toezicht nodig hebben.
- Raadpleeg uw arts voordat u het product gebruikt wanneer u gezondheidsproblemen, allergische reacties of een letsel hebt. Stop onmiddellijk met trainen als u zich tijdens het trainen ziek of onwel voelt of als er andere klachten ontstaan.
- Stop onmiddellijk met trainen als u ongemak, misselijkheid, duizeligheid of pijn ervaart. Raadpleeg onmiddellijk een arts als u borst- of buikpijn of hartkloppingen ervaart of als u moeilijk kunt ademen.
- Controleer de weerstandsbanden voor elk gebruik op schade en slijtage. Het product mag alleen worden gebruikt wanneer het vrij van defecten en slijtage is.
- Bij het uittrekken van de weerstandsbanden, houd uw handen volledig gestrekt als onderdeel van uw onderarm en overstretch uw polsen niet!
- Houd de weerstandsbanden op elk moment onder spanning en zorg dat ze niet wegglijden!
- Laat de weerstandsbanden altijd langzaam en onder spanning naar hun startpositie terugkeren. De weerstandsbanden plotseling loslaten leidt tot het knappen van de banden en kan leiden tot ernstig letsel, verminking en zelfs de dood.
- Wikkel de weerstandsbanden nooit rond uw nek, mond, hoofd, schouders of romp.
- Maak de weerstandsbanden nooit vast aan een voorwerp, zoals een tafel of traphal.
- Gebruik altijd een stevig verankeringspunt, zoals een gesloten deur of een stevige uitrusting.

- Wanneer het deuranker wordt gebruikt, zet deze altijd vast aan de scharnierzijde van de deur en zorg dat de deur volledig dicht en vergrendeld is alvorens te trainen.
- Strek de weerstandsbanden niet verder dan de maximale lengte van 400 cm uit!
- Trek de weerstandsbanden nooit naar het gezicht toe of wikkel ze niet rond het hoofd, de nek of borst.

⚠️ VOORZICHTIG! RISICO OP SCHADE AAN EIGENDOMMEN!

Gebruik het product alleen in een ruimte waar u voldoende afstand tot andere personen/voorwerpen kunt houden om letsel en schade aan eigendommen te vermijden.

- Begin alle oefeningen langzaam en gebruik vloeiende en gecontroleerde bewegingen en spanning wanneer aan de weerstandsband wordt getrokken en deze wordt losgelaten. Test elke oefening eerst langzaam alvorens een reeks uit te voeren om ervoor te zorgen dat de spanning juist is.
- Begin uw training langzaam om kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen, in het bijzonder wanneer u een nieuweling bent. Voer geen oefeningen uit die boven uw capaciteit liggen om controle te behouden.
- Kies een plaats met voldoende ruimte om het artikel te monteren en te trainen. De gekozen ruimte moet minstens 2 x 2 m groot en goed geventileerd zijn. De ondergrond moet vlak en effen zijn. Controleer of u een stabiel kunt staan.
- Houd het product uit de buurt van scherpe, puntige, hete en/of gevaarlijke voorwerpen.
- Vermijd direct zonlicht en warmtebronnen.

● Instructies voor het deuranker en enkelriemen

Deuranker (Zie Fig A)

1. Om het deuranker te installeren, open de deur en steek het dikke uiteinde van het anker door de deur aan scharnierzijde.

- Sluit en vergrendel vervolgens de deur en laat het dunne open uiteinde (lus) op het anker op de gewenste hoogte door de deur hangen. Trek aan het anker om na te gaan of deze stevig vastzit voor uw veiligheid. Zorg dat de deur stevig tegen de muur vastzit.
- Schuif tenslotte de handgreep door de ankeropening totdat weerskanten van de weerstandsband even lang zijn om de oefeningen uit te voeren.

⚠ WAARSCHUWING!

- ▶ Wanneer het deuranker wordt gebruikt, zet deze altijd vast aan de scharnierzijde van de deur en zorg dat de deur volledig dicht en vergrendeld is alvorens te trainen.

⚠ VOORZICHTIG! RISICO OP LETSEL! Test altijd de treksterkte van de verbindingen om afdoende reserves te behouden. Letsel kan anders optreden.

Duw de deur om te openen (Fig A)

De weerstandsband kan een enorme elastische kracht genereren. Dit is geweldig gezien we ze kunnen gebruiken om onze workouts te doen en we niet afhankelijk zijn van gewichten, machines en gyms. U moet er echter voor zorgen dat wanneer u de weerstandsband verankert, dat het object waar u de weerstandsband aan verkantert deze kracht aan kan zonder te bewegen.

De beste manier om veilig te zijn, is om te trainen aan de kant van de deur waar u aan de deur trekt om deze te sluiten. Dit stelt u in staat om eender welke positie van het deurframe voor het deuranker te gebruiken en u hoeft niet na te denken over de deuropening wanneer de weerstandsband is uitgerekt. Bovendien zorgt deze opstelling ervoor dat de deur onder een lagere spanning komt te staan en wordt het risico op beschadiging aan de deur vermeden.

⚠ WAARSCHUWING!

- ▶ Wanneer het deuranker wordt gebruikt, hang de STOP hanger altijd aan de andere kant van de deurklink om ervoor te zorgen dat de deurklink tijdens het trainen niet wordt geopend.

OPMERKING

- ▶ Het gekleurde gebied is de optimale positie voor het deuranker.

Enkelriem

- Wikkel de enkelriem rond uw enkel, en alleen rond uw enkel. Zorg dat de enkelriem comfortabel zit en de klittenbandsluiting stevig vastzit alvorens te trainen.
- Klem de weerstandsbanden vast aan de D-ring en controleer of de verbinding stevig vastzit alvorens te trainen.
- Gebruik de enkelriem **NIET** op een ander verankeringspunt dan uw enkel. Het mag niet worden om de banden te verankeren aan deuren, deurklinken, trapleuningen, bomen, trappen, etc.
- De enkelriem is alleen bestemd voor gebruik op uw enkel: Gebruik deze **NIET** op een ander lichaamsdeel, waaronder de armen, pols, nek en het hoofd.

● Het product monteren

● Montage met alleen handgrepen (Fig B)

- Open de karabijnhaken van de weerstandsbanden.
- Klem één karabijnhaak in de D-ring van de handgreep. Eén voor elke D-ring van de handgreep.

● Montage met alleen trainingsstang (Fig C)

- Schroef de trainingsstang rolbuizen **1** aan elkaar vast met behulp van de verbindingsbuis voor trainingsstangen **2**.
- Open de karabijnhaken van de weerstandsbanden.
- Klem één karabijnhaak vast aan de D-ring van de trainingsstang. Een voor elke D-ring van de trainingsstang.

● Montage met trainingsstang en deuranker (Fig D)

1. Om het deuranker te installeren, open de deur en steek het dikke uiteinde van het anker door de deur aan scharnierzijde.
2. Sluit en vergrendel vervolgens de deur en laat het dunne open uiteinde (lus) op het anker op de gewenste hoogte door de deur hangen. Trek aan het anker om na te gaan of deze stevig vastzit voor uw veiligheid. Zorg dat de deur stevig tegen de muur vastzit.
3. Schuif één uiteinde van de weerstandsband door de ankeropening totdat weerskanten van de weerstandsband even lang zijn.
4. Open de karabijnhaken van de weerstandsbanden.
5. Klem één karabijnhaak vast aan de D-ring van de trainingsstang. Een voor elke D-ring van de trainingsstang.

● Montage met handgreep en deuranker (Fig E)

1. Om het deuranker te installeren, open de deur en steek het dikke uiteinde van het anker door de deur aan scharnierzijde.
2. Sluit en vergrendel vervolgens de deur en laat het dunne open uiteinde (lus) op het anker op de gewenste hoogte door de deur hangen. Trek aan het anker om na te gaan of deze stevig vastzit voor uw veiligheid. Zorg dat de deur stevig tegen de muur vastzit.
3. Schuif één uiteinde van de weerstandsband door de ankeropening totdat weerskanten van de weerstandsband even lang zijn.
4. Open de karabijnhaken van de weerstandsbanden.
5. Klem één karabijnhaak in de D-ring van de handgreep. Eén voor elke D-ring van de handgreep.

● Montage met enkelriem en deuranker (Fig F)

1. Om het deuranker te installeren, open de deur en steek het dikke uiteinde van het anker door de deur aan scharnierzijde.

2. Sluit en vergrendel vervolgens de deur en laat het dunne open uiteinde (lus) op het anker op de gewenste hoogte door de deur hangen. Trek aan het anker om na te gaan of deze stevig vastzit voor uw veiligheid. Zorg dat de deur stevig tegen de muur vastzit.
3. Schuif één uiteinde van de weerstandsband door de ankeropening totdat weerskanten van de weerstandsband even lang zijn.
4. Open de klittenbandsluitingen. Wikkel de enkelriem rond uw enkel, en alleen rond uw enkel.
5. Steek het lusgedeelte van de sluiting vervolgens door de D-ringen voordat het aan het haakgedeelte wordt vastgezet om de enkelriem stevig vast te maken. De riem moet nauwkeurig op de enkel aansluiten zodat deze niet kan bewegen.
6. Zorg dat de enkelriem comfortabel zit en de klittenbandsluiting stevig vastzit alvorens te trainen.
7. Open de karabijnhaken van de weerstandsbanden.
8. Klem beide karabijnhaken vast in beide D-ringen van de enkelriem.

● Trainingsinstructies

De volgende instructies geven alleen een keuze aan mogelijke oefeningen. Informatie over andere oefeningen kan worden gevonden in andere literatuur over het onderwerp.

- Draag comfortabele sport- of vrijetijdskleding.
- Warm altijd op voordat u met de oefeningen start.
- Voer de oefeningen aan een regelmatig tempo uit met een rustige ademhaling. Houd u aan de voorgeschreven bewegingssequenties en overschat uw capaciteiten niet. Adem uit bij het aanspannen van uw spieren en adem in bij het ontspannen.
- Herhaal elke oefening 10 - 20 keer.

● Oefeningen

■ **Schouder (zie Fig. G)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen (Zie Fig A).

2. Plaats het midden van de weerstandsband onder beide voeten, en houd uw voeten op een heupafstand van elkaar.
3. Kruis de weerstandsband voor u en houd met beide handen vast. Sta recht en span uw kernspieren op.
4. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en trek beide ellebogen omhoog tot lichtjes boven de taille.
5. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Arm, schouder en rug (zie Fig. H)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen (Zie Fig A).
2. Plaats het midden van de weerstandsband onder beide voeten en houd een handgreep in elke hand naast u vast. Sta met uw voeten op een heupafstand van elkaar, houd uw rug recht, de kernspieren volledig opgespannen en de armen recht.
3. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en breng uw armen recht omhoog tot op schouderhoogte.
4. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Biceps- en schouderoefening (zie Fig. I)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen (Zie Fig A)
2. Plaats het midden van de weerstandsband onder beide voeten en houd de handgrepen naast u. Sta met uw voeten op een heupafstand van elkaar en rechtop met de kernspieren opgespannen.
3. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en breng uw handen omhoog richting uw schouders. Houd uw ellebogen tijdens het bewegen onder uw schouders.
4. Houd de rug recht, de voeten op een heupafstand van elkaar en de knieën lichtjes gebogen. Span de kernspieren op.
5. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Rechtop roeien (zie Fig. J)**

1. Monteer de weerstandsband met de trainingsstang (Zie Fig B).

2. Sta op de weerstandsband en houd de trainingsstang met beide handen vast.
3. Plaats uw voeten in spreidstand en sta met uw voorste voet op de weerstandsband.
4. Start met de armen bij uw taille en de ellebogen volledig uitgestrekt. Sta recht en span uw kernspieren op.
5. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en roei de trainingsstang omhoog richting de borst.
6. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Biceps curl (Zie Fig. K)**

1. Monteer de weerstandsband met de trainingsstang (Zie Fig B).
2. Sta op de weerstandsband. Houd de trainingsstang met beide handen vast met de palm omhoog gericht.
3. Plaats uw voeten in spreidstand en sta met uw voorste voet op de weerstandsband.
4. Start met de armen bij uw taille en de ellebogen volledig uitgestrekt. Sta recht en span uw kernspieren op.
5. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en krul de trainingsstang naar uw borst toe.
6. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Borstdrukken - Verankerd (zie Fig. L)**

1. Monteer de weerstandsband met de trainingsstang en het deuranker (Zie Fig C).
2. Breng het anker in het midden van de deur aan. Sta met uw gezicht weg van het verankeringspunt.
3. Pak de trainingsstang met beide handen vast.
4. Sta op een afstand van 0,5 m van de deur, met één voet achter de andere in spreidstand.
5. Plaats uw voeten in spreidstand met uw rechtervoet naar achteren.
6. Start met de trainingsstang tegen de borst. Sta recht met de kernspieren opgespannen.
7. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en strek de armen volledig uit in een vloeiende beweging weg van het lichaam.

8. Adem in en keer langzaam terug naar de startpositie, met de elleboog op een gecontroleerde manier naar achteren getrokken.
9. Wijzig de positie van uw voeten halverwege de oefening.

■ **Horizontaal roeien - Verankerd (zie Fig. M)**

1. Monteer de weerstandsband met de trainingsstang en het deuranker (Zie Fig C).
2. Breng het anker in het midden van de deur aan. Sta met uw gezicht weg van het verankeringspunt.
3. Pak de trainingsstang met beide handen vast.
4. Stap een 0,5 m achteruit of totdat de band onder een lichte spanning komt te staan met de armen volledig uitgestrekt en de schouders ontspannen.
5. Plaats uw voeten in spreidstand met uw linkervoet naar achteren.
6. Start met de armen uitgestrekt. Houd de rug recht en de voeten op een heupafstand van elkaar. Span de kernspieren op.
7. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en trek de arm in een vloeiende en consistente beweging naar de borst toe.
8. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.
9. Wijzig de positie van uw voeten halverwege de oefening.

■ **Arm, schouder en rug - Verankerd (zie Fig. N)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen en het deuranker (Zie Fig D).
2. Breng het anker aan de onderkant van de deur aan.
3. Pak de handgrepen vast, één in elke hand naast u, met het gezicht weg van de deur gericht.
4. Stap een 0,5 m achteruit met uw voeten op een heupafstand uit elkaar. Sta met een rechte rug, de kernspieren opgespannen en de armen recht.
5. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en breng uw armen recht omhoog tot op schouderhoogte.

6. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Rug - Verankerd (zie Fig. O)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen en het deuranker (Zie Fig D).
2. Breng het anker in het midden van de deur aan.
3. Pak de handgrepen vast, één in elke hand, met het gezicht naar de deur gericht.
4. Stap een 0,5 m achteruit of totdat de band onder een lichte spanning komt te staan met de armen volledig uitgestrekt en de schouders ontspannen.
5. Houd de rug recht, de voeten op een heupafstand van elkaar en de knieën lichtjes gebogen. Span de kernspieren op.
6. Adem eerst in en adem vervolgens uit terwijl u de ellebogen achteruit trekt, met de schouderbladen samengeknepen, totdat beide handen naast de ribbenkast zijn.
7. Adem in en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Rug - Verankerd (zie Fig. P)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen en het deuranker (Zie Fig D).
2. Maak het anker aan de onderkant van de deur vast.
3. Maak beide uiteinden van de gewenste weerstandsbandcombinatie vast aan 1 handgreep. Pak de handgreep vast in uw rechterhand met het gezicht naar de deur gericht.
4. Stap een 0,5 m achteruit met de rechtervoet achter de linker in spreidstand. Laat uw romp zakken tot een hoek van 45° ten opzichte van de vloer. Houd de borst omhoog, de rug recht en de kernspieren opgespannen.
5. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en trek de rechterarm achteruit zodat de elleboog naar het plafond is gericht en de rechterhand zich net onder de ribbenkast bevindt.
6. Adem in en keer gecontroleerd terug naar de startpositie.

■ **Borst - Verankerd (zie Fig. Q)**

1. Monteer de weerstandsband met de handgrepen en het deuranker (Zie Fig D).

2. Breng het anker in het midden van de deur aan.
3. Pak de handgrepen vast in elke hand met het gezicht weg van de deur gericht.
4. Sta op een afstand van 0,5 m van de deur, met één voet achter de andere in spreidstand.
5. Breng de ellebogen achteruit omhoog zodat de handen zich net onder schouderhoogte bevinden, met de ellebogen volledig gebogen en de palmen omlaag gericht.
6. Sta recht met de kernspieren opgespannen.
7. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en duw beiden armen vooruit totdat de armen volledig zijn uitgestrekt.
8. Adem in en keer langzaam terug naar de startpositie, met de elleboog op een gecontroleerde manier naar achteren getrokken.

■ **Bilspieren - Verankerd (zie Fig. R)**

1. Monteer de weerstandsband met de enkelriemen en het deuranker (Zie Fig E).
2. Breng het anker aan de onderkant van de deur aan.
3. Wikkel de enkelriem stevig rond de rechterenkel vast. Maak beide uiteinden van de gewenste weerstandsbandcombinatie vast aan de riem.
4. Met het gezicht naar de deur gericht, stap weg totdat een lichte spanning in de weerstandsband(en) wordt gevoeld.
5. Sta recht met de kernspieren opgespannen. (De handen mogen op de deur worden geplaatst voor ondersteuning.)
6. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en duw de rechterhiel achteruit en omhoog met gestrekte been.
7. Adem in en keer gecontroleerd terug naar de startpositie.
8. Herhaal deze oefening met het ander been.

■ **Bilspieren - Verankerd (zie Fig. S)**

1. Monteer de weerstandsband met de enkelriemen en het deuranker (Zie Fig. E).
2. Breng het anker aan de onderkant van de deur aan. Sta op een afstand van 0,5 m met uw rechterkant naar de deur gericht.

3. Maak de enkelriem vast aan de rechterenkel. Maak beide uiteinden van de gewenste weerstandsbandcombinatie vast aan de riem.
4. Pas de positie aan totdat een lichte spanning in de weerstandsband wordt gevoeld.
5. Sta recht met de kernspieren opgespannen. (De rechterhand mag op de deur worden geplaatst voor ondersteuning.)
6. Adem eerst diep in, adem vervolgens uit en trek deze over de voorkant van het ander been.
7. Adem in en keer gecontroleerd terug naar de startpositie.
8. Herhaal deze oefening met het ander been.

● **Reiniging en opslag**

- Berg het product altijd droog en schoon in een temperatuurgecontroleerde ruimte op.
- Onderdelen die aan slijtage onderhevig zijn: als het artikel niet langer weerstand biedt, is de weerstandsband versleten. Vervang in dit geval het artikel.
- Maak het product nooit schoon met schurende of corrosieve reinigingsmiddelen. Het product zal worden beschadigd.
- Maak het product alleen schoon met lauwwater en veeg het vervolgens grondig droog met een doek.

● **Afvoer**

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant.

Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

● Garantie

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 430996_2301) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande serviceafdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● Service

(NL) Service Nederland
Tel.: 0800022537
E-Mail: owim@lidl.nl

(BE) Service België
Tel.: 80071011
Tel.: 80023970 (Luxemburg)
E-Mail: owim@lidl.be

Wstęp	Strona 42
Przeznaczenie	Strona 42
Zakres dostawy	Strona 42
Dane techniczne	Strona 42
Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa	Strona 42
Kotwa do drzwi i pasek na kostkę – instrukcja	Strona 44
Montaż produktu	Strona 44
Montaż z samymi uchwytami (rys. B)	Strona 44
Montaż z samym drążkiem do ćwiczeń (rys. C)	Strona 45
Montaż z drążkiem do ćwiczeń i kotwą do drzwi (rys. D)	Strona 45
Montaż z uchwytem i kotwą do drzwi (rys. E)	Strona 45
Montaż z paskiem na kostkę i kotwą do drzwi (rys. F)	Strona 45
Instrukcja wykonywania ćwiczeń	Strona 45
Ćwiczenia	Strona 46
Czyszczenie i przechowywanie	Strona 48
Utylizacja	Strona 48
Gwarancja	Strona 49
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej	Strona 49
Serwis	Strona 49

ZESTAW FITNESS Z EKSPANDERAMI

● Wstęp



Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości.

Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Przeznaczenie

Ten produkt zaprojektowano jako przyrząd sportowy. Nie jest on przeznaczony do użytku komercyjnego. Produkt nie nadaje się do zastosowań terapeutycznych lub do użytku medycznego. Jest on odpowiedni tylko dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia. Jakikolwiek użycie produktu w sposób inny niż opisany powyżej oraz jakiegokolwiek przeróbki produktu są niedozwolone. Mogłyby one doprowadzić do obrażeń ciała i/lub spowodować uszkodzenie produktu. Producent nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za straty spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

● Zakres dostawy

1x Zestaw fitness z ekspanderami (HG10432)

- 1 2 Przykręcane drążki do ćwiczeń
- 2 1 Łączówka do drążków do ćwiczeń
- 3 3 Taśmy oporowe
- 4 1 Kotwa do drzwi
- 5 2 Uchwyty
- 6 2 Paski na kostkę
- 7 3 Torebki
- 8 1 Wieszak-BLOKADA do drzwi

1x Instrukcja obsługi

● Dane techniczne

Ciężar całkowity:	ok. 2,3 kg
Drążek do ćwiczeń:	840 x Ø 29 mm (cylindryczny)
Niebieska taśma oporowa (lekki opór):	Długość: 130 cm, grubość Ø: 30 mm
Szara taśma oporowa (średni opór):	Długość: 130 cm, grubość Ø: 30 mm
Czerwona taśma oporowa (duży opór):	Długość: 130 cm, grubość Ø: 30 mm

	Maks. siła (w Newtonach)	Maks. długość (w cm)
Niebieska taśma oporowa	45	400
Szara taśma oporowa	80	400
Czerwona taśma oporowa	100	400
Tolerancja powyższych wartości:	+/- 20%	
Materiał:	plastik, żelazo, lateks	
Norma:	DIN 32935-A	

⚠ OSTRZEŻENIE!

- ▶ Podczas ćwiczeń z taśmami oporowymi zawsze zaleca się noszenie sportowych okularów ochronnych.



Instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

PRZED ROZPOCZĘCIEM UŻYTKOWANIA
PROSIMY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ!
INSTRUKCJĘ NALEŻY PRZECHOWYWAĆ W
BEZPIECZNYM MIEJSCU!

⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO OBRAŻEŃ!

Produkt nie jest zabawką i powinien być używany wyłącznie pod nadzorem osób dorosłych.

⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO OBRAŻEŃ!

Prosimy upewnić się, że żadna część nie jest uszkodzona i że wszystkie części zostały odpowiednio zamontowane. Niewłaściwe złożenie mogłoby doprowadzić do urazów. Uszkodzone części mogą niekorzystnie wpłynąć na bezpieczeństwo i działanie.

- **CHRONIĆ PRZED DZIEĆMI**, zwierzętami domowymi i osobami, które mogą wymagać nadzoru.
- W przypadku problemów zdrowotnych, alergii lub urazów przed rozpoczęciem korzystania z produktu należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli podczas ćwiczeń użytkownik źle się poczuje lub jeśli pojawią się jakiegokolwiek inne dolegliwości, ćwiczenia należy natychmiast przerwać.
- W przypadku wystąpienia dyskomfortu, nudności, zawrotów głowy lub bólu należy natychmiast przerwać ćwiczenia. W przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej lub żołądka, kołatania serca lub trudności w oddychaniu należy natychmiast zasięgnąć porady lekarza.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzać taśmy oporowe pod kątem ich zużycia i ewentualnych uszkodzeń. Produkt nadaje się do użytku tylko pod warunkiem, że nie jest wyeksploatowany i że nie występują w nim jakiegokolwiek usterki.
- Podczas napinania taśm oporowych należy trzymać ręce w pełni wyciągnięte tak, jak gdyby stanowiły część przedramienia i nie należy nadwyręzać nadgarstków!
- Należy trzymać taśmy napięte i uważać, aby się nie ześlizgnęły!
- Należy zawsze pozwolić, aby taśmy oporowe powoli i cały czas naprężone wróciły do pozycji wyjściowej. Nagłe puszczenie ich może spowodować zerwanie taśm i może doprowadzić do poważnych obrażeń, oszpeceń lub śmierci.

- Nigdy nie wolno owijać taśm wokół szyi, ust, głowy, ramion lub tułowia.
- Taśm oporowych nigdy nie wolno mocować do przedmiotów takich jak np. stół lub podest schodów.
- Należy zawsze korzystać z mocnego punktu zaczepienia, takiego jak zamknięte drzwi lub inny solidny element wyposażenia.
- W przypadku korzystania z kotwy do drzwi, kotwę należy zawsze mocować po stronie zawiasów drzwi. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że drzwi są całkowicie zamknięte (na klucz).
- Taśmy oporowej nie wolno rozciągać bardziej niż na jej maksymalną długość wynoszącą 400 cm!
- Taśm nigdy nie wolno naciągać w kierunku twarzy ani owijać wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.

⚠ OSTROŻNIE! RYZYKO USZKODZENIA MIENIA!

Aby nie dopuścić do urazów i uszkodzenia mienia, produktu należy używać wyłącznie w miejscach, w których można zachować wystarczającą odległość od osób i obiektów.

- Wszystkie ćwiczenia należy rozpoczynać powoli, wykonując płynne, kontrolowane ruchy i napinając i zwalniając taśmę oporową. Przed wykonaniem serii ćwiczeń, należy każde ćwiczenie powoli przetestować, aby upewnić się, że naprężenie jest właściwe.
- Zwłaszcza w przypadku osób, które dopiero zaczynają ćwiczyć, trening należy rozpocząć powoli, tak aby z czasem wyrobić sobie siłę i wytrzymałość. Nie należy wykonywać ćwiczeń, które dają gwarancji pełnego zachowania kontroli.
- Do korzystania z zestawu należy wybrać miejsce, w którym będzie wystarczająco dużo miejsca do montażu i ćwiczeń. Wybrane miejsce powinno mieć wymiary co najmniej 2 x 2 m i powinno mieć dobrą wentylację. Podłoże musi być równe i płaskie. Musi też zapewniać pewne podparcie.
- Produkt należy trzymać z dala od przedmiotów ostrych, ostro zakończonych, gorących i/lub niebezpiecznych.

- Należy unikać bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła.

● Kotwa do drzwi i pasek na kostkę – instrukcja

Kotwa do drzwi (patrz rys. A)

1. Aby zainstalować kotwę do drzwi, otwórz drzwi i włóż przez drzwi gruby koniec kotwy od strony zawiasów.
2. Następnie zamknij drzwi i zostaw cienką otwartą stronę (pełkę) kotwy zwisającą przez drzwi na żądanej wysokości. Pociągnij kotwę, aby upewnić się, że jest bezpiecznie zamocowana. Upewnij się, że drzwi są dobrze osadzone w ścianie.
3. Aby móc wykonać ćwiczenie, przesunąć koniec uchwyt przez otwór w kotwie, tak aby strony taśmy oporowej miały równą długość.

⚠ OSTRZEŻENIE!

- ▶ W przypadku korzystania z kotwy do drzwi, kotwę należy zawsze mocować po stronie zawiasów drzwi. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że drzwi są całkowicie zamknięte (na klucz).

⚠ **OSTROŻNIE! RYZYKO URAZÓW!** Aby mieć pewność, że zestaw będzie z zapasem bezpieczny w użytkowaniu, należy zawsze sprawdzać wytrzymałość połączeń na rozciąganie. W przeciwnym razie mogłoby dojść do urazów.

Pchanie i otwieranie drzwi (rys. A)

Taśma oporowa może generować dużą siłę sprężystości. Bardzo dobrze, że tak właśnie jest, ponieważ dzięki temu możemy używać taśm do wykonywania naszych ćwiczeń i nie jesteśmy uzależnieni od różnych hantli, maszyn czy siłowni. Trzeba jednak mieć absolutną pewność, że po zaczepieniu taśmy oporowej przedmiot, do którego jest ona przymocowana, jest w stanie przyjąć tę siłę i że siła ta nie spowoduje przesunięcia owego przedmiotu.

Najlepszym sposobem na bezpieczny trening jest ćwiczenie po tej stronie drzwi, po której się je zamyka. W takiej konfiguracji kotwa do drzwi trzyma się na całej ramie drzwi i nie trzeba się martwić o to, co się stanie, gdy przy naciągniętej taśmie oporowej otworzą się drzwi. Dodatkowo, w takiej konfiguracji drzwi będą poddawane mniejszym naprężeniom, dzięki czemu unika się ryzyka ich uszkodzenia.

⚠ OSTRZEŻENIE!

- ▶ Gdy używana jest kotwa do drzwi, należy zawsze po przeciwnej stronie klamki drzwi zawieszac wieszak-BLOKADĘ, aby mieć pewność, że podczas ćwiczeń drzwi nie zostaną otwarte.

UWAGA

- ▶ Optymalne miejsce na kotwę do drzwi zaznaczono kolorem.

Pasek na kostkę

1. Owiń pasek na kostkę wokół kostki i tylko wokół kostki. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że pasek na kostkę jest założony wygodnie, a zapięcie na rzep jest dobrze zapięte.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zamocuj taśmę oporową do szlufki w kształcie litery D i upewnij się, że mocowanie jest bezpieczne.
3. **NIE NALEŻY** używać paska na kostkę jako punktu zaczepienia w innym miejscu niż kostka. Nie należy go używać do mocowania taśm do drzwi, klamek, poręcz, drzew, krzesel itp.
4. Pasek na kostkę jest przeznaczony wyłącznie do używania na kostce: **NIE** używać na innych częściach ciała, w tym na ramionach, nadgarstku, szyi, głowie.

● Montaż produktu

● Montaż z samymi uchwytami (rys. B)

1. Otwórz karabińczyki taśm oporowych.
2. Zapnij jeden karabińczyk do szlufki w kształcie litery D uchwytu. Po jednym na każdą szlufkę w kształcie litery D uchwytu.

● Montaż z samym drążkiem do ćwiczeń (rys. C)

1. Przykręć drążki do ćwiczeń **1** do łączówki do drążków do ćwiczeń **2**.
2. Otwórz karabińczyki taśm oporowych.
3. Zapnij jeden karabińczyk do szlufki w kształcie litery D drążka do ćwiczeń. Po jednym na każdą szlufkę w kształcie litery D drążka do ćwiczeń.

● Montaż z drążkiem do ćwiczeń i kotwą do drzwi (rys. D)

1. Aby zainstalować kotwę do drzwi, otwórz drzwi i włóż przez drzwi gruby koniec kotwy od strony zawiasów.
2. Następnie zamknij drzwi i zostaw cienką otwartą stronę (pętlę) kotwy zwisającej przez drzwi na żądanej wysokości. Pociągnij kotwę, aby upewnić się, że jest bezpiecznie zamocowana. Upewnij się, że drzwi są dobrze osadzone w ścianie.
3. Przełóż jeden koniec taśmy oporowej przez otwór w kotwie, tak aby obie strony taśmy miały równą długość.
4. Otwórz karabińczyki taśm oporowych.
5. Zapnij jeden karabińczyk do szlufki w kształcie litery D drążka do ćwiczeń. Po jednym na każdą szlufkę w kształcie litery D drążka do ćwiczeń.

● Montaż z uchwytem i kotwą do drzwi (rys. E)

1. Aby zainstalować kotwę do drzwi, otwórz drzwi i włóż przez drzwi gruby koniec kotwy od strony zawiasów.
2. Następnie zamknij drzwi i zostaw cienką otwartą stronę (pętlę) kotwy zwisającej przez drzwi na żądanej wysokości. Pociągnij kotwę, aby upewnić się, że jest bezpiecznie zamocowana. Upewnij się, że drzwi są dobrze osadzone w ścianie.
3. Przełóż jeden koniec taśmy oporowej przez otwór w kotwie, tak aby obie strony taśmy miały równą długość.
4. Otwórz karabińczyki taśm oporowych.

5. Zapnij jeden karabińczyk do szlufki w kształcie litery D uchwytu. Po jednym na każdą szlufkę w kształcie litery D uchwytu.

● Montaż z paskiem na kostkę i kotwą do drzwi (rys. F)

1. Aby zainstalować kotwę do drzwi, otwórz drzwi i włóż przez drzwi gruby koniec kotwy od strony zawiasów.
2. Następnie zamknij drzwi i zostaw cienką otwartą stronę (pętlę) kotwy zwisającej przez drzwi na żądanej wysokości. Pociągnij kotwę, aby upewnić się, że jest bezpiecznie zamocowana. Upewnij się, że drzwi są dobrze osadzone w ścianie.
3. Przełóż jeden koniec taśmy oporowej przez otwór w kotwie, tak aby obie strony taśmy miały równą długość.
4. Rozepnij zapięcia na rzepy. Owiń pasek na kostkę wokół kostki i tylko wokół kostki.
5. W celu zamocowania paska na kostkę należy przełożyć pasek rzepa przez dwie szlufki w kształcie litery D, a następnie przykleić do drugiej części rzepa. Pasek musi ściśle przylegać do kostki, aby kostka nie mogła się ruszać.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że pasek na kostkę jest założony wygodnie, a zapięcie na rzep jest dobrze zapięte.
7. Otwórz karabińczyki taśm oporowych.
8. Wczep oba karabinki w obie szlufki w kształcie litery D na pasku na kostkę.

● Instrukcja wykonywania ćwiczeń

Poniższa instrukcja omawia jedynie wybrane ćwiczenia. Informacje na temat innych ćwiczeń znaleźć można w literaturze tematu.

- Załóż wygodną odzież sportową lub rekreacyjną.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze przeprowadź rozgrzewkę.

- Wykonuj ćwiczenia w regularnym tempie umożliwiającym spokojne oddychanie. Trzymaj się zalecanych sekwencji ruchów i nie przeceniaj swoich możliwości. Wydychaj powietrze, gdy napinasz mięśnie oraz wdychaj powietrze, gdy mięśnie rozluźniasz.
- Powtarzaj każde ćwiczenie od 10 do 20 razy.

● Ćwiczenia

■ **Barki (patrz rys. G)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami (patrz rys. A).
2. Włóż środkową część taśmy oporowej pod obie stopy i stań w rozkroku tak, aby stopy znajdowały się od siebie w odległości równej szerokości bioder.
3. Skrzyżuj taśmę przed sobą i chwyć za oba uchwyty. Wyprostuj się i napnij mięśnie tułowia.
4. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i podciągnij oba łokcie do góry, tak aby znalazły się nieco powyżej talii.
5. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Ramiona, barki i plecy (patrz rys. H)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami (patrz rys. A).
2. Włóż środkową część taśmy pod obie stopy i chwyć rękoma uchwyty, tak, aby w każdej ręce trzymać jeden uchwyt przy boku. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, wyprostuj plecy i ramiona i napnij mięśnie tułowia.
3. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i unieś wyprostowane ramiona do góry aż na wysokość barków.
4. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Ćwiczenie na bicepsy i barki (patrz rys. I)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami (patrz rys. A)
2. Włóż środkową część taśmy pod obie stopy i chwyć uchwyty, trzymając ręce przy boku. Rozstaw stopy na szerokość bioder, wyprostuj plecy i napnij mięśnie tułowia.

3. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i podnieś ręce do góry do ramion. W czasie wykonywania ćwiczenia trzymaj łokcie pod ramionami.
4. Utrzymaj wyprostowaną pozycję, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Napnij mięśnie brzucha i tułowia.
5. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Wiosłowanie pionowo (patrz rys. J)**

1. Złóż taśmę oporową z drążkiem do ćwiczeń (patrz rys. B).
2. Stań na taśmie oporowej i chwyć drążek do ćwiczeń obiema rękoma.
3. Stań w rozkroku, trzymając przednią stopę na taśmie oporowej.
4. Rozpocznij trzymając ręce przy biodrach, z całkowicie wyprostowanymi łokciami. Wyprostuj się i napnij mięśnie tułowia.
5. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i podciągnij drążek do ćwiczeń w górę do klatki piersiowej.
6. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Ćwiczenia na bicepsy (patrz rys. K)**

1. Złóż taśmę oporową z drążkiem do ćwiczeń (patrz rys. B).
2. Stań na taśmie oporowej. Chwyć oburącz drążek do ćwiczeń, dłońmi do góry.
3. Stań w rozkroku, trzymając przednią stopę na taśmie oporowej.
4. Rozpocznij trzymając ręce przy biodrach, z całkowicie wyprostowanymi łokciami. Wyprostuj się i napnij mięśnie tułowia.
5. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i podnieś drążek do ćwiczeń w górę do klatki piersiowej.
6. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Wypych do przodu z klatki piersiowej – z zaczepieniem (patrz rys. L)**

1. Złóż taśmę oporową z drążkiem do ćwiczeń i kotwą do drzwi (patrz rys. C).
2. Włóż kotwę w środek drzwi. Stań plecami do punktu zaczepienia taśmy.
3. Chwyć oburącz drążek do ćwiczeń.

4. Odsuń się od drzwi na odległość 0,5 m, stań w rozkroku z jedną stopę wysuniętą do przodu, a drugą do tyłu.
5. Ustaw stopy w rozkroku, prawą stopę cofnij.
6. Rozpocznij z drążkiem do ćwiczeń przy klatce piersiowej. Wyprostuj się i napij mięśnie tułowia.
7. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i płynnym ruchem od ciała wyprostuj ręce całkowicie do przodu.
8. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej, z łokciami odciążniętymi w tył.
9. W połowie serii ćwiczeń zmień nogę wysuniętą do przodu.

■ **Wiosłowanie poziomo – z zaczepieniem (patrz rys. M)**

1. Złóż taśmę oporową z drążkiem do ćwiczeń i kotwą do drzwi (patrz rys. C).
2. Włóż kotwę w środek drzwi. Stań plecami do punktu zaczepienia taśmy.
3. Złap oburącz drążek do ćwiczeń.
4. Cofnij się na 0,5 m w tył lub tak, aby taśma oporowa była lekko naprężona, ręce były w pełni wyprostowane, a ramiona rozluźnione.
5. Stań w rozkroku, z lewą stopą cofniętą.
6. Rozpocznij z rękoma wysuniętymi do przodu. Utrzymuj wyprostowaną pozycję i stopy rozstawione na szerokość bioder. Napij mięśnie brzucha i tułowia.
7. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i płynnym, miarowym ruchem przyciągnij ręce do klatki piersiowej.
8. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.
9. W połowie serii ćwiczeń zmień nogę wysuniętą do przodu.

■ **Ramiona, barki i plecy – z zaczepieniem (patrz rys. N)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami i kotwą do drzwi (patrz rys. D).
2. Włóż kotwę w pobliżu dolnej krawędzi drzwi.
3. Odwróć się plecami do drzwi i chwyć za uchwyty, po jednym uchwycie w każdej ręce. Ręce trzymaj przy bokach.

4. Stań w odległości 0,5 m od drzwi, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Stań prosto, z wyprostowanymi plecami. Napij mięśnie tułowia i wyprostuj ręce.
5. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i unieś wyprostowane ramiona do góry aż na wysokość barków.
6. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Plecy – z zaczepieniem (patrz rys. O)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami i kotwą do drzwi (patrz rys. D).
2. Włóż kotwę w środek drzwi.
3. Stojąc twarzą do drzwi, chwyć za uchwyty, po jednym w każdej dłoni.
4. Cofnij się na 0,5 m w tył lub tak, aby taśma oporowa była lekko naprężona, ręce były w pełni wyprostowane, a ramiona rozluźnione.
5. Utrzymuj wyprostowaną pozycję, stopy rozstawione na szerokość bioder, kolana lekko ugięte. Napij mięśnie brzucha i tułowia.
6. Aby rozpocząć, wykonaj wdech i wydech, odciągając łokcie w tył i ścisnąc łopatki, tak aż obie dłonie znajdą się obok klatki piersiowej.
7. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Plecy – z zaczepieniem (patrz rys. P)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami i kotwą do drzwi (patrz rys. D).
2. Zaczep kotwę u dołu drzwi.
3. Zaczep oba końce wybranej kombinacji taśm do 1 uchwytu. Stojąc twarzą do drzwi, chwyć uchwyt prawą ręką.
4. Odsuń się o 0,5 m; prawą stopę ustaw w rozkroku za lewą. Nachyl się do przodu pod kątem 45° do podłogi. Unieś klatkę piersiową, wyprostuj plecy i napij mięśnie tułowia.
5. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i wyciągnij prawą rękę do tyłu, tak aby łokieć był skierowany ku sufitowi i aby prawa dłoń znajdowała się tuż pod klatką piersiową.
6. Wykonaj wdech i w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.

■ **Klatka piersiowa – z zaczepieniem (patrz rys. Q)**

1. Złóż taśmę oporową z uchwytami i kotwą do drzwi (patrz rys. D).
2. Włóż kotwę w środek drzwi.
3. Stojąc tyłem do drzwi, chwyć w dłonie oba uchwyty.
4. Odsuń się od drzwi na odległość 0,5 m, stań w rozkroku z jedną stopę wysuniętą do przodu, a drugą do tyłu.
5. Odciągnij łokcie do tyłu, tak aby dłonie znalazły się tuż poniżej wysokości barków, łokcie były całkowicie zgięte, a dłonie skierowane w dół.
6. Wyprostuj się i napnij mięśnie tułowia.
7. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i wypchnij obie ręce do przodu, aż do pełnego ich wyprostowania.
8. Wykonaj wdech i powoli, w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej, z łokciami odciągniętymi w tył.

■ **Pośladki – z zaczepieniem (patrz rys. R)**

1. Złóż taśmę oporową z paskami na kostkę i kotwą do drzwi (patrz rys. E).
2. Włóż kotwę u dołu drzwi.
3. Owiń pasek na kostkę wokół prawej kostki. Zaczep do paska oba końce wybranej kombinacji taśm.
4. Stojąc przodem do drzwi, odsuń się, aż poczujesz lekkie napięcie taśm(y).
5. Wyprostuj się i napnij mięśnie tułowia. (Ręce możesz oprzeć na drzwiach.)
6. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i prostą nogą pociągnij prawą piętę do tyłu w górę.
7. Wykonaj wdech i w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.
8. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

■ **Pośladki – z zaczepieniem (patrz rys. S)**

1. Złóż taśmę oporową z paskami na kostkę i kotwą do drzwi (patrz rys. E).
2. Włóż kotwę u dołu drzwi. Stań w odległości 0,5 m, prawym bokiem do drzwi.

3. Zaczep pasek do prawej kostki; zamocuj do paska oba końce wybranej kombinacji taśm.
4. Wyreguluj swoją pozycję, aż poczujesz lekkie napięcie taśm.
5. Wyprostuj się i napnij mięśnie tułowia. (Prawą rękę można oprzeć na drzwiach.)
6. Rozpocznij od głębokiego wdechu, następnie zrób wydech i odchyl nogę od drugiej nogi.
7. Wykonaj wdech i w sposób kontrolowany, wróć do pozycji początkowej.
8. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

● **Czyszczenie i przechowywanie**

- Produkt należy zawsze przechowywać w suchym i czystym miejscu pomieszczeniu o kontrolowanej temperaturze.
- Części podlegające zużyciu: jeśli taśma nie stawia już żadnego oporu, oznacza to, że jej rdzeń jest zużyty. Artykuł trzeba wymienić.
- Nigdy nie należy używać ściągających lub żrących środków czyszczących. Mogłoby to doprowadzić do uszkodzenia produktu.
- Produkt należy czyścić wyłącznie letnią wodą. Po umyciu dobrze osuszyć szmatką.

● **Utylizacja**

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych. Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.



Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta.

Wyrzuć je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów.

Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

● **Gwarancja**

Produkt wyprodukowano według wysokich standardów jakości i poddano skrupulatnej kontroli przed wysyłką. W przypadku wad produktu nabywcy przysługują ustawowe prawa. Gwarancja nie ogranicza ustawowych praw nabywcy produktu.

Produkt objęte jest 3 gwarancją, licząc od daty zakupu. Gwarancja wygasa w razie zawinionego przez użytkownika uszkodzenia produktu, niewłaściwego użycia lub konserwacji.

W przypadku wystąpienia w ciągu 3 lat od daty zakupu wad materiałowych lub fabrycznych, dokonujemy – według własnej oceny – bezpłatnej naprawy lub wymiany produktu.

Świadczenie gwarancyjne obejmuje wady materiałowe i fabryczne. Gwarancja nie obejmuje części produktu ulegających normalnemu zużyciu, uznawanych za części zużywalne (np. baterie) oraz uszkodzeń części famliwych, np. przełączników, akumulatorów lub wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● **Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej**

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 430996_2301) jako dowód zakupu.

Numery artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowe, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przesłać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● **Serwis**

PL **Serwis Polska**
Tel.: 008004911946
E-Mail: owim@lidl.pl

Úvod	Strana 51
Zamýšlené použití	Strana 51
Rozsah dodávky.....	Strana 51
Technické údaje	Strana 51
Bezpečnostní pokyny	Strana 51
Pokyny pro kotvu na dveře a kotníkové popruhy	Strana 52
Sestavení výrobku	Strana 53
Sestavení pouze s rukojetěmi (obr. B)	Strana 53
Sestavení pouze s tréninkovou tyčí (obr. C)	Strana 53
Sestavení s tréninkovou tyčí a kotvou na dveře (obr. D)	Strana 53
Sestavení s rukojetí a kotvou na dveře (obr. E)	Strana 53
Sestavení s kotníkovým popruhem a kotvou na dveře (obr. F)	Strana 54
Návod na cvičení	Strana 54
Cviky	Strana 54
Čištění a skladování	Strana 57
Zlikvidování	Strana 57
Záruka	Strana 57
Postup v případě uplatňování záruky	Strana 57
Servis	Strana 57

FITNESS SET S EXPANDÉRY

● Úvod



Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtete následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Zamýšlené použití

Tento výrobek je navržen jako sportovní vybavení a není určen pro komerční použití. Výrobek není vhodný pro terapeutické nebo lékařské použití. Vhodné pouze pro dospělé a osoby starší 14 let. Jakékoli jiné použití výrobku, než je popsáno výše, nebo jakákoliv úprava výrobku není povolena a může vést ke zranění a/nebo poškození výrobku. Výrobce nepřebírá žádnou odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím.

● Rozsah dodávky

1 × Fitness set s expandéry (HG10432)

- 1 2 Tréninková válcová tyč
- 2 1 Spojka tréninkové tyče
- 3 3 Odporové pásy
- 4 1 Kotva na dveře
- 5 2 Rukojeti
- 6 2 Kotníkové popruhy
- 7 3 Sáčky
- 8 1 Vísačka na dveře STOP

1 × Návod k obsluze

● Technické údaje

Celková hmotnost:	Cca. 2,3 kg
Tréninková tyč:	840 x Ø 29 mm (válcová)
Modrý odporový pás (lehký odpor):	Délka: 130 cm, Tloušťka Ø: 30 mm
Šedý odporový pás (střední odpor):	Délka: 130 cm, Tloušťka Ø: 30 mm
Červený odporový pás (silný odpor):	Délka: 130 cm, Tloušťka Ø: 30 mm

	Maximální síla (Newton)	Maximální délka (cm)
Modrý odporový pás	45	400
Šedý odporový pás	80	400
Červený odporový pás	100	400
Tolerance výše uvedených hodnot:	+/- 20 %	
Materiál:	plast, železo, latex	
Norma:	DIN 32935-A	

⚠ VAROVÁNÍ!

- ▶ Při práci s odporovými pásy se vždy doporučuje nosit ochranné sportovní brýle.



Bezpečnostní pokyny

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD!
USCHOVEJTE TENTO NÁVOD NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ!

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!

Výrobek není hračka a měl by být používán pouze pod dohledem dospělých.

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!

Ujistěte se, že všechny díly jsou nepoškozené a správně sestavené. Nesprávné sestavení může způsobit zranění. Poškozené díly by mohly nepříznivě ovlivnit bezpečnost a funkci.

- **UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ,** domácích zvířat nebo jiných osob, které mohou vyžadovat dohled.
- Při zdravotních problémech, alergických reakcích nebo úrazech se před použitím přípravku poraďte s vaším lékařem. Okamžitě přerušete cvičení, pokud se během cvičení necítíte dobře, pociťujete nevolnost nebo pokud se objeví jiné potíže.
- Okamžitě přerušete cvičení, pokud pocítíte nevolnost, závratě nebo bolest. Okamžitě vyhledejte lékaře, pokud pocítíte bolest na hrudi nebo žaludku, bušení srdce nebo potíže s dýcháním.
- Před každým použitím zkontrolujte odporové pásy, zda nejsou poškozené a opotřebené. Výrobek je určen k použití pouze v případě, že je bez vad a opotřeben.
- Při natahování odporových páسů mějte ruce plně natažené jako součást spodní paže a nepřetahujte zápěstí!
- Odporové pásy mějte neustále napnuté a dávejte pozor, aby nesklouzly!
- Vždy nechte odporové pásy vrátit se pomalu a pod napětím do výchozí polohy. Náhlé uvolnění způsobí sražení odporových páسů a může způsobit vážné zranění, znetvoření nebo smrt.
- Nikdy si neomotávejte odporové pásy kolem krku, úst, hlavy, ramen nebo trupu.
- Odporové pásy nesmí být nikdy připevněny k předmětům, jako je například stůl nebo schodišřová podesta.
- Vždy používejte pevný kotevní bod, jako jsou zavřené dveře nebo robustní kus vybavení.
- Při použití kotvy na dveře vždy proveďte zajištění na straně závěsu dveří a před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou dveře zcela zavřené a zajištěné.
- Nenatahujte odporové pásy nad jejich maximální délku 400 cm!

- Odporové pásy se nikdy nesmějí tahat ve směru obličeje ani se omotávat kolem hlavy, krku nebo hrudníku.

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ

POŠKOZENÍ MAJETKU!

Výrobek používejte pouze v prostorách, ve kterých můžete udržovat dostatečnou vzdálenost od osob/předmětů, aby se předešlo zraněním a věcným škodám.

- Všechna cvičení začínajte pomalu a při stahování a uvolňování odporového pásu používejte plynulé, kontrolované pohyby a napětí. Před provedením série pomalu vyzkoušejte každý cvik, abyste se ujistili, že napětí je správné.
- Začněte cvičit pomalu, abyste získali sílu a vytrvalost, zvláště pokud s cvičením začínáte. Neprovádějte cvičení, která jsou mimo vaši schopnost udržet kontrolu.
- Pro postavení zvolte místo, které poskytuje dostatek místa pro sestavení a cvičení. Zvolená plocha by měla mít rozměry alespoň 2 x 2 m a měla by být dobře větraná. Podklad musí být plochý a rovný. Zkontrolujte, zda máte bezpečný postoj.
- Udržujte výrobek mimo dosah ostrých, špičatých, horkých a/nebo nebezpečných předmětů.
- Vyhňte se přímému slunečnímu záření a zdrojům tepla.

● Pokyny pro kotvu na dveře a kotníkové popruhy

Kotva na dveře (viz obr. A)

1. Chcete-li nainstalovat kotvu na dveře, otevřete dveře a vložte silný konec kotvy skrz dveře na straně závěsu.
2. Dále zavřete a zamkněte dveře a nechte tenkou otevřenou stranu (smyčku) na kotvě viset skrz dveře v požadované výšce. Zatáhněte za kotvu, abyste se ujistili, že je bezpečně zajištěna. Ujistěte se, že jsou dveře zajištěny proti zdi.
3. Nakonec zasuňte rukojeť skrz kotevní otvor, dokud nejsou obě strany odporového pásu stejné, abyste mohli provádět cvičení.

⚠ VAROVÁNÍ!

- ▶ Při použití kotvy na dveře vždy proveďte zajištění na straně závěsu dveří a před zahájením cvičení se ujistěte, že jsou dveře zcela zavřené a zajištěné.

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!

Vždy vyzkoušejte pevnost spojů v tahu, abyste zjistili, že zůstanou dostatečné rezervy. Jinak může dojít ke zranění.

Otevřete dveře zatlačením (obr. A)

Odporový pás může vytvořit velkou elastickou sílu. To je skvělé, protože je můžeme používat při cvičení a nejsme závislí na závažích, strojích a posilovnách. Musíte se však ujistit, že pokud odporový pás ukotvíte, předmět, ke kterému jej ukotvíte, může tuto sílu převzít bez pohybu.

Nejllepší způsob, jak být v bezpečí, je cvičit na zavřené straně dveří. Tím získáte celý rám dveří pro umístění kotvy na dveře a nemusíte přemýšlet o otevření dveří, když je odporový pás natažený. Navíc s tímto nastavením budou vaše dveře méně namáhány a předejdete jakémukoli riziku poškození dveří.

⚠ VAROVÁNÍ!

- ▶ Při použití dveřní na dveře vždy zavěste visačku STOP na opačnou stranu kliky dveří, abyste zjistili, že nikdo dveře během cvičení neotevře.

POZNÁMKA

- ▶ Barevná plocha je optimální poloha pro kotvu na dveře.

Kotníkový popruh

1. Omotejte kotníkový popruh kolem kotníku. Před cvičením se ujistěte, že je kotníkový popruh pohodlný a suchý zip je bezpečně připojen.
2. Připněte odporové pásy k D-kroužku a před každým cvičením se ujistěte, že je připojení bezpečné.
3. **NEPOUŽÍVEJTE** kotníkový popruh jako kotevní bod jinde než na kotníku. Nepoužívejte k ukotvení pásů ke dveřím, klikám, zábradlím, stromům, židlím atd.

4. Kotníkový popruh je určen pouze k použití na kotníku: **NEPOUŽÍVEJTE** na žádnou jinou část těla, včetně paží, zápěstí, krku, hlavy.

● Sestavení výrobku

● Sestavení pouze s rukojetí (obr. B)

1. Otevřete karabiny odporových pásů.
2. Zapněte jednu karabinu do D-kroužku rukojeti. Jedna pro každý D-kroužek rukojeti.

● Sestavení pouze s tréninkovou tyčí (obr. C)

1. Sešroubujte tréninkové válcové tyče **1** se spojku tréninkové tyče **2**.
2. Otevřete karabiny odporových pásů.
3. Zapněte jednu karabinu do D-kroužku tréninkové tyče. Jedna karabina pro každý D-kroužek tréninkové tyče.

● Sestavení s tréninkovou tyčí a kotvou na dveře (obr. D)

1. Chcete-li nainstalovat kotvu na dveře, otevřete dveře a vložte silný konec kotvy skrz dveře na straně závěsu.
2. Dále zavřete a zamkněte dveře a nechte tenkou otevřenou stranu (smyčku) na kotvě viset skrz dveře v požadované výšce. Zatáhněte za kotvu, abyste se ujistili, že je bezpečně zajištěna. Ujistěte se, že jsou dveře zajištěny proti zdi.
3. Protáhněte jeden konec odporového pásů skrz kotevní otvor, dokud nebudou obě strany odporového pásu stejné.
4. Otevřete karabiny odporových pásů.
5. Zapněte jednu karabinu do D-kroužku tréninkové tyče. Jedna karabina pro každý D-kroužek tréninkové tyče.

● Sestavení s rukojetí a kotvou na dveře (obr. E)

1. Chcete-li nainstalovat kotvu na dveře, otevřete dveře a vložte silný konec kotvy skrz dveře na straně závěsu.

2. Dále zavřete a zamkněte dveře a nechte tenkou otevřenou stranu (smyčku) na kotvě viset skrz dveře v požadované výšce. Zatáhněte za kotvu, abyste se ujistili, že je bezpečně zajištěna. Ujistěte se, že jsou dveře zajištěny proti zdi.
3. Protáhněte jeden konec odporového pásu skrz kotevní otvor, dokud nebudou obě strany odporového pásu stejné.
4. Otevřete karabiny odporových pásů.
5. Zapněte jednu karabinu do D-kroužku rukojeti. Jedna pro každý D-kroužek rukojeti.

● Sestavení s kotníkovým popruhem a kotvou na dveře (obr. F)

1. Chcete-li nainstalovat kotvu na dveře, otevřete dveře a vložte silný konec kotvy skrz dveře na straně závěsu.
2. Dále zavřete a zamkněte dveře a nechte tenkou otevřenou stranu (smyčku) na kotvě viset skrz dveře v požadované výšce. Zatáhněte za kotvu, abyste se ujistili, že je bezpečně zajištěna. Ujistěte se, že jsou dveře zajištěny proti zdi.
3. Protáhněte jeden konec odporového pásu skrz kotevní otvor, dokud nebudou obě strany odporového pásu stejné.
4. Otevřete suchý zip. Omotejte kotníkový popruh kolem kotníku.
5. Smyčková část zipu se pak protáhne dvěma D-kroužky a poté se přilepí k háčkové části, aby se zajistil kotníkový popruh. Kotník musí těsně přiléhat, aby se nehýbal.
6. Před cvičením se ujistěte, že je kotníkový popruh pohodlný a suchý zip je bezpečně připojen.
7. Otevřete karabiny odporových pásů.
8. Zapněte obě karabiny do obou D-kroužků kotníkového popruhu.

● Návod na cvičení

Následující pokyny poskytují pouze výběr z možných cvičení. Informace o dalších cvičeních lze nalézt v jiné literatuře na toto téma.

- Noste pohodlné sportovní nebo volnočasové oblečení.

- Před zahájením cvičení se vždy zahřejte.
- Cvičení provádějte v pravidelném tempu s klidným dýcháním. Dodržujte předepsané pohybové sekvence a nepřeceňujte své schopnosti. Při napínání svalů vydechujte, při uvolnění se nadechněte.
- Každé cvičení opakujte 10-20krát.

● Cviky

■ Rameno (viz obr. G)

1. Sestavte odporový pás s držadly (viz obr. A).
2. Umístěte střed odporového pásu pod obě chodidla a držte chodidla ve vzdálenosti boků.
3. Překřížte odporový pás před sebou a držte se obou rukojetí. Postavte se vzpřímeně a zapojte jádro.
4. Začněte s hlubokým nádechem, poté s výdechem vytáhněte oba lokty nahoru, dokud nebudou mírně nad pasem.
5. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ Paže, rameno a záda (viz obr. H)

1. Sestavte odporový pás s držadly (viz obr. A).
2. Umístěte střed odporového pásu pod obě nohy a držte rukojeti v každé ruce po stranách. Postavte se s nohama na vzdálenost boků, držte záda rovná, jádro plně zapojené a paže rovně.
3. Začněte s hlubokým nádechem, poté s výdechem zvedněte rovné paže nahoru, dokud nedosáhnou výšky ramen.
4. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ Cvičení na bicepsy a ramena (viz obr. I)

1. Sestavte odporový pás s rukojetí (viz obr. A).
2. Umístěte střed odporového pásu pod obě nohy a držte rukojeti po stranách. S nohama na šířku boků, stůjte vzpřímeně a udržujte jádro zapojeno.
3. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a zvedněte ruce nahoru k ramenům. Při pohybu udržujte lokty pod rameny.

4. Udržujte záda rovná, chodidla od sebe vzdálená, kolena mírně pokrčená. Zapojte břišní svaly, aby bylo jádro pevné.
5. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ **Vertikální tah (viz obr. J)**

1. Sestavte odporový pás s tréninkovou tyčí (viz obr. B).
2. Postavte se na odporový pás a držte tréninkovou tyč oběma rukama.
3. Umístěte nohy do rozkročeného postoje, zatímco stojíte na odporovém pásu s přední nohou.
4. Začněte s pažemi u pasu, lokty plně natažené. Postavte se vzpřímeně a zapojte jádro.
5. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a vytáhněte tréninkovou tyč nahoru k hrudníku.
6. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ **Bicepsový shyb (viz obr. K)**

1. Sestavte odporový pás s tréninkovou tyčí (viz obr. B).
2. Postavte se na odporový pás. Tréninkovou tyč držte oběma rukama dlaní nahoru.
3. Umístěte nohy do rozkročeného postoje, zatímco stojíte na odporovém pásu s přední nohou.
4. Začněte s pažemi u pasu, lokty plně natažené. Postavte se vzpřímeně a zapojte jádro.
5. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a stočte tréninkovou tyč směrem k hrudi.
6. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ **Hrudní výtlak - Ukotvený (viz Obr. L)**

1. Sestavení s odporovým pásem, tréninkovou tyčí a kotvou na dveře (viz obr. C).
2. Vložte kotvu do středu dveří. Postavte se čelem od kotevního bodu.
3. Uchopte tréninkovou tyč oběma rukama.
4. Odstupte od dveří na 0,5 m, jednu nohu za druhou v rozkročeném postoji.
5. Postavte chodidla do rozkročeného postoje, pravou nohu dozadu.

6. Začněte s tréninkovou tyčí u hrudníku. Stůjte vzpřímeně se zapojeným jádrem.
7. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a natáhněte paže zcela plynulým pohybem od těla.
8. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy se staženými lokty.
9. V polovině sady změňte polohu nohou.

■ **Horizontální tah – ukotvený (viz obr. M)**

1. Sestavení s odporovým pásem, tréninkovou tyčí a kotvou na dveře (viz obr. C).
2. Vložte kotvu do středu dveří. Postavte se čelem od kotevního bodu.
3. Uchopte tréninkovou tyč oběma rukama.
4. Udělejte krok zpět o 0,5 m nebo tak, aby odporový pás byl pod mírným napětím, paže byly plně nataženy a ramena uvolněna.
5. Postavte nohy do rozkročeného postoje, levou nohu dozadu.
6. Začněte s nataženými pažemi. Udržujte záda rovná a chodidla od sebe ve vzdálenosti boků. Zapojte břišní svaly, aby bylo jádro pevné.
7. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a přitáhněte paže k hrudníku plynulým a pevným pohybem.
8. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.
9. V polovině sady změňte polohu nohou.

■ **Paže, rameno a záda – ukotvený (viz obr. N)**

1. Sestavení s odporovým pásem, rukojetěmi a kotvou na dveře (viz obr. D).
2. Vložte kotvu do spodní části dveří.
3. Otočte se čelem ke dveřím a uchopte rukojeti do každé ruky jednu po bocích těla.
4. Ustupte 0,5 m od dveří, postavte se tak, aby byly nohy rozkročené. Postavte se vzpřímeně s rovnými zády, jádro plně zapojené, paže rovné.
5. Začněte s hlubokým nádechem, poté s výdechem zvedněte rovné paže nahoru, dokud nedosáhnou výšky ramen.
6. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ **Záda - ukotvená (viz obr. O)**

1. Sestavení s odporovým pásem, rukojetěmi a kotvou na dveře (viz obr. D)
2. Vložte kotvu do středu dveří.
3. Postavte se směrem ke dveřím a uchopte rukojeti do každé ruky jednu.
4. Udělejte krok zpět o 0,5 m nebo tak, aby odporový pás byl pod mírným napětím, paže byly plně nataženy a ramena uvolněna.
5. Udržujte záda rovná, chodidla od sebe vzdálená, kolena mírně pokrčená. Zapojte břišní svaly, aby bylo jádro pevné.
6. Začněte tím, že se nadechnete a poté vydechnete a stáhnete lokty dozadu a stisknete lopatky, dokud nebudou obě ruce vedle hrudního koše.
7. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy.

■ **Záda - ukotvená (viz obr. P)**

1. Sestavení s odporovým pásem, rukojetěmi a kotvou na dveře (viz obr. D).
2. Upevněte kotvu ve spodní části dveří.
3. Připojte oba konce požadované kombinace odporového pásu k 1 rukojeti. Postavte se směrem ke dveřím a uchopte rukojeť do pravé ruky.
4. Odstupte 0,5 m; pravou nohu za levou v rozkročeném postoji. Spusťte trup do úhlu 45 ° k podlaze. Udržujte hrudník zvednutý, záda rovná a jádro zapojeno.
5. Začněte s hlubokým nádechem, pak vydechněte a táhněte pravou paži dozadu tak, aby loket směřoval ke stropu a pravá ruka těsně pod hrudní koš.
6. Nadechněte se a s kontrolou se vraťte do výchozí polohy.

■ **Hrudník - ukotvený (viz obr. Q)**

1. Sestavení s odporovým pásem, rukojetěmi a kotvou na dveře (viz obr. D).
2. Vložte kotvu do středu dveří.
3. Postavte se směrem od dveří, uchopte obě rukojeti do každé ruky.
4. Odstupte od dveří na 0,5 m, jednu nohu za druhou v rozkročeném postoji.

5. Zvedněte lokty dozadu tak, aby ruce byly těsně pod úrovní ramen, lokty jsou zcela pokrčené, dlaně směřují dolů.
6. Stůjte vzpřímeně se zapojeným jádrem.
7. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a tlačte obě paže dopředu, dokud se paže zcela nevytáhnou.
8. Nadechněte se a pomalu se kontrolovaně vraťte do výchozí polohy se staženými lokty.

■ **Zadek – ukotvený (viz obr. R)**

1. Sestavení s odporovým pásem, kotníkovými popruhy a kotvou na dveře (viz obr. E).
2. Vložte kotvu do spodní části dveří.
3. Kotníkový popruh pevně oviňte kolem pravého kotníku. Připojte oba konce požadované kombinace odporového pásu k popruhu.
4. Čelem ke dveřím ustupte, dokud neucítíte mírné napětí odporového pásu.
5. Stůjte vzpřímeně a udržujte jádro zapojeno. (Pro podporu lze na dveře položit ruce.)
6. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a tlačte pravou patu dozadu a nahoru s rovnou nohou.
7. Nadechněte se a kontrolovaně se vraťte do výchozí polohy.
8. Opakujte toto cvičení s druhou nohou.

■ **Zadek – ukotvený (viz obr. S)**

1. Sestavení s odporovým pásem, kotníkovými popruhy a kotvou na dveře (viz obr. E).
2. Vložte kotvu do spodní části dveří. Postavte se ve vzdálenosti 0,5 m s dveřmi na pravé straně.
3. Připojte kotníkový popruh k pravému kotníku; připojte oba konce požadované kombinace odporového pásu k popruhu.
4. Nastavte polohu, dokud neucítíte mírné napětí v odporovém pásu.
5. Stůjte vzpřímeně a udržujte jádro zapojeno. (Pravá ruka může být položena na dveře pro podporu.)
6. Začněte s hlubokým nádechem, poté vydechněte a přetáhněte přes přední část druhé nohy.
7. Nadechněte se a kontrolovaně se vraťte do výchozí polohy.
8. Opakujte toto cvičení s druhou nohou.

● Čištění a skladování

- Výrobek by měl být vždy skladován suchý a čistý v místnosti s kontrolovanou teplotou.
- Díly, které jsou náchylné k opotřebením: pokud výrobek již neklade krokový odpor, je odporový pás opotřebovaný. Část musí být vyměněna.
- Nikdy nepoužívejte abrazivní nebo korozivní čisticí prostředky. V opačném případě dojde k poškození výrobku.
- Výrobek čistěte pouze vlažnou vodou a poté jej dobře osušte hadříkem.

● Zlikvidování

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběren recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce.

Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady.

Logo Triman platí jen pro Francii.

● Záruka

Výrobek byl vyroben s nejvyšší pečlivostí podle přísných kvalitativních směrnic a před odesláním prošel výstupní kontrolou. V případě závad máte možnost uplatnění zákonných práv vůči prodejci. Vaše práva ze zákona nejsou omezena naší níže uvedenou zárukou.

Na tento artikel platí 3 záruka od data zakoupení. Záruční lhůta začíná od data zakoupení. Uschovejte si dobře originál pokladní stvrzenky. Tuto stvrzenku budete potřebovat jako doklad o zakoupení.

Pokud se do 3 let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne vada materiálu nebo výrobní vada, výrobek Vám – dle našeho rozhodnutí – bezplatně opravíme nebo vyměníme. Tato záruka zaniká, jestliže se výrobek poškodí, neodborně použil nebo neobdržel pravidelnou údržbu.

Záruka platí na vady materiálu a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku podléhající opotřebením (např. na baterie), dále na poškození křehkých, choulostivých dílů, např. vypínačů, akumulátorů nebo dílů zhotovených ze skla.

● Postup v případě uplatňování záruky

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrzenku a číslo artiklu (IAN 430996_2301) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrzenkou) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● Servis

 **Servis Česká republika**

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Úvod	Strana 59
Určené použitie	Strana 59
Rozsah dodávky.....	Strana 59
Technické údaje	Strana 59
Bezpečnostné pokyny	Strana 59
Pokyny pre kotvu na dvere a pre členkový popruh	Strana 60
Montáž výrobku	Strana 61
Zmontujte iba pomocou rúkavít (obr. B).....	Strana 61
Montáž samostatnej tréningovej tyče (obr. C).....	Strana 61
Montáž tréningovej tyče s kotvou na dvere (obr. D)	Strana 61
Montáž rúkaväte s kotvou na dvere (obr. E)	Strana 62
Montáž členkového popruhu s kotvou na dvere (obr. F)	Strana 62
Návod na cvičenie	Strana 62
Cvičenia	Strana 62
Čistenie a skladovanie	Strana 65
Likvidácia	Strana 65
Záruka	Strana 65
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana 65
Servis	Strana 66

FITNES SÚPRAVA S POSILŇOVACÍMI GUMAMI

● Úvod



Blahoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Určené použitie

Tento výrobok je navrhnutý ako športové vybavenie a nie je určený na komerčné použitie. Výrobok nie je vhodný na terapeutické alebo medicínske použitie. Vhodné len pre dospelých a osoby staršie ako 14 rokov. Akékoľvek iné použitie výrobku, ako je opísané vyššie, alebo akákoľvek úprava výrobku nie je povolená a môže viesť k zraneniu a/alebo poškodeniu výrobku. Výrobca nepreberá žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním.

● Rozsah dodávky

1x Fitness súprava s posilňovacími gumami (HG10432)

- 1 2 Tréningová valcovitá tyč
- 2 1 Spojka tréningovej tyče
- 3 3 Odporové pásy
- 4 1 Kotva na dvere
- 5 2 Rukoväte
- 6 2 Členkové popruhy
- 7 3 Vrecko
- 8 1 Visačka na dvere STOP

1x Návod na obsluhu

● Technické údaje

Celková hmotnosť:	pribl. 2,3 kg
Tréningová tyč:	840 x Ø 29 mm (valcovitá)
Modrý odporový pás (malý odpor):	Dĺžka: 130 cm, Hrúbka Ø: 30 mm
Sivý odporový pás (stredný odpor):	Dĺžka: 130 cm, Hrúbka Ø: 30 mm
Červený odporový pás (silný odpor):	Dĺžka: 130 cm, Hrúbka Ø: 30 mm

	Maximálna sila (Newton)	Maximálna dĺžka (cm)
Modrý odporový pás	45	400
Sivý odporový pás	80	400
Červený odporový pás	100	400
Tolerancia vyššie uvedených hodnôt:	+/- 20 %	
Materiál:	plast, železo, latex	
Norma:	DIN 32935-A	

⚠ VAROVANIE!

- ▶ Pri práci s odporovými pásmi sa vždy odporúča nosiť ochranné športové okuliare.



Bezpečnostné pokyny

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD! USCHOVAJTE NÁVOD NA BEZPEČNOM MIESTE!

⚠ UPOZORNENIE! RIZIKO ÚRAZU!

Výrobok nie je hračka a mal by sa používať len pod dohľadom dospelých.

⚠ UPOZORNENIE! RIZIKO ÚRAZU! Uistite sa, že všetky diely sú nepoškodené a správne zmontované. Nesprávna montáž môže spôsobiť zranenie. Poškodené diely môžu nepriaznivo ovplyvniť bezpečnosť a funkčnosť.

- **UCHOVÁVAJTE MIMO DOSAHU DEŤÍ,** domácich zvierat alebo iných osôb, ktoré môžu vyžadovať dohľad.
- Pri zdravotných problémoch, alergických reakciách alebo úrazoch sa pred použitím výrobku poraďte s vaším lekárom. Okamžite zastavte cvičenie, ak sa počas cvičenia cítite zle alebo sa necítite dobre alebo ak sa objavia akékoľvek iné ťažkosti.
- Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite nepohodlie, nevoľnosť, závraty alebo bolesť. Okamžite navštívte lekára, ak pocítite bolesť na hrudníku alebo žalúdku, búšenie srdca alebo ťažkosti s dýchaním.
- Pred každým použitím skontrolujte odporové pásy, či nie sú poškodené a opotrebované. Výrobok je určený na použitie len vtedy, ak je bez chýb a opotrebovania.
- Pri nafaňovaní odporových pásov majte ruky úplne vystreté ako súčasť predlaktia a nepreťažujte zápästia!
- Odporové pásy majte stále napnuté a dávajte pozor, aby sa neskĺzli!
- Vždy nechajte odporové pásy vrátiť sa pomaly a pod napnutím do východiskovej polohy. Náhle uvoľnenie spôsobí zranenie odporových pásov a môže spôsobiť vážne zranenie, znetvorenie alebo smrť.
- Odporové pásy si nikdy neovijajte okolo krku, úst, hlavy, ramien alebo trupu.
- Odporové pásy sa nikdy nesmú pripieňovať k predmetom, ako je napríklad stôl alebo schodisková podesta.
- Vždy používajte pevný kotviaci bod, ako sú zatvorené dvere alebo pevný kus zariadenia.
- Pri použití kotvy na dvere ju vždy zaistíte na strane pántov dverí a pred začatím cvičenia sa uistíte, že sú dvere úplne zatvorené a zamknuté.
- Nenaťahujte odporové pásy nad ich maximálnu dĺžku 400 cm!

- Odporové pásy sa nikdy nesmú fahať v smere tváre alebo ovíjať okolo hlavy, krku alebo hrudníka.

- ⚠ UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO POŠKODENIA MAJETKU!** Výrobok používajte iba v priestoroch, v ktorých môžete udržiavať dostatočnú vzdialenosť od osôb/predmetov, aby ste predišli zraneniam a škodám na majetku.
- Všetky cvičenia začnite pomaly a používajte plynulú, kontrolovanú pohybu a napätie pri sťahovaní a uvoľňovaní odporového pásu. Pred vykonaním série pomaly vyskúšajte každý cvik, aby ste sa uistili, že napätie je správne.
 - Začnite cvičiť pomaly, aby ste získali silu a vytrvalosť, najmä ak s cvičením začínate. Nevykonávajte cvičenia, ktoré sú mimo vašu schopnosť udržať kontrolu.
 - Pre postavenie náradia si vyberte miesto, ktoré poskytuje dostatok miesta na montáž a cvičenie. Zvolená plocha by mala mať rozmery aspoň 2 x 2 m a mala by byť dobre vetraná. Podklad musí byť rovný a plochý. Skontrolujte, či má bezpečnú oporu.
 - Udržujte výrobok mimo dosahu ostrých, špicatých, horúcich a/alebo nebezpečných predmetov.
 - Vyhňte sa priamemu slnečnému žiareniu a zdrojom tepla.

● Pokyny pre kotvu na dvere a pre členkový popruh

Kotva na dvere (pozri obrázok A)

1. Ak chcete nainštalovať kotvu na dvere, otvorte dvere a vložte hrubý koniec kotvy cez dvere na strane pántu.
2. Potom zatvorte a zamknite dvere, pričom tenkú stranu s otvoreným koncom (slučku) na kotve nechajte visieť cez dvere v požadovanej výške. Potiahnite kotvu, aby ste sa uistili, že je bezpečne zaistená. Uistite sa, že sú dvere bezpečne pripieňené k stene.
3. Nakoniec prestrčte rukoväť cez kotevný otvor, kým nebudú obe strany odporového pásu rovnaké, aby ste mohli vykonávať cvičenie.

VAROVANIE!

- ▶ Pri použití kotvy na dvere ju vždy zaistíte na strane pántov dverí a pred začatím cvičenia sa uistíte, že sú dvere úplne zatvorené a zamknuté.

UPOZORNENIE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA! Nakoniec prestrčte rukoväť

cez kotevný otvor, kým nebudú obe strany šnúry rovnaké, aby ste mohli vykonávať cvičenie. V opačnom prípade môže dôjsť k zraneniam.

Otvorte dvere zatlačením (obr. A)

Odporový pás môže generovať veľkú elastickú silu. To je skvelé, pretože ich môžeme použiť na cvičenie a nie sme závislí od závaží, strojov a telocviční. Musíte sa však uistiť, že ak odporový pás ukotvíte, predmet, ku ktorému ho ukotvíte, dokáže túto silu udržať bez pohybu.

Najbezpečnejšie je cvičiť v smere zatvorenia dverí. Takto získate celý rám dverí na umiestnenie kotvy na dvere a nemusíte myslieť na otvorenie dverí, keď je odporový pás natiahnutý. Navyše s týmto nastavením budú vaše dvere menej namáhané a predídete akémukoľvek riziku poškodenia dverí.

VAROVANIE!

- ▶ Pri použití kotvy na dvere vždy zaveste visačku STOP na opačnú stranu kľučky dverí, aby ste sa uistili, že dvere počas cvičenia nikto neotvorí.

POZNÁMKA

- ▶ Farebná plocha je optimálna poloha pre kotvu na dvere.

Členkový popruh

1. Obtočte členkový popruh iba okolo členku. Pred cvičením sa uistite, že členkový popruh je pohodlný a suchý zips je bezpečne zapnutý.
2. Pred akýmkoľvek cvičením pripojte odporové pásy k D-krúžku a uistite sa, že je pripojenie bezpečné.

3. **NEPOUŽÍVAJTE** členkový popruh ako kotviaci bod nikde inde ako na vašom členku. Nemal by sa používať na ukotvenie pásov k dverám, kľučkám, zábradiam, stromom, stoličkám atď.
4. Členkový popruh je určený len na použitie na členku: **NEPOUŽÍVAJTE** na žiadnu inú časť tela, vrátane rúk, zápästia, krku, hlavy.

Montáž výrobku

Zmontujte iba pomocou rukovätí (obr. B)

1. Otvorte karabíny odporových pásov.
2. Zapnite jednu karabínu do D-krúžku rukoväte. Jeden pre každý D-krúžok rukoväte.

Montáž samostatnej tréningovej tyče (obr. C)

1. Zoskrutkujte tréningové valcovité tyče **1** so spojku tréningovej tyče **2**.
2. Otvorte karabíny odporových pásov.
3. Zapnite jednu karabínu do D-krúžku tréningovej tyče. Jeden pre každý D-krúžok tréningovej tyče.

Montáž tréningovej tyče s kotvou na dvere (obr. D)

1. Ak chcete nainštalovať kotvu na dvere, otvorte dvere a vložte hrubý koniec kotvy cez dvere na strane pántu.
2. Potom zatvorte a zamknite dvere, pričom tenkú stranu s otvoreným koncom (slučku) na kotve nechajte visieť cez dvere v požadovanej výške. Potiahnite kotvu, aby ste sa uistili, že je bezpečne zaistená. Uistite sa, že sú dvere bezpečne pripevnené k stene.
3. Jeden koniec odporového pásu prevlečte cez kotevný otvor, kým nebudú obe strany odporového pásu rovnaké.
4. Otvorte karabíny odporových pásov.
5. Zapnite jednu karabínu do D-krúžku tréningovej tyče. Jeden pre každý D-krúžok tréningovej tyče.

● Montáž rukoväte s kotvou na dvere (obr. E)

1. Ak chcete nainštalovať kotvu na dvere, otvorte dvere a vložte hrubý koniec kotvy cez dvere na strane pántu.
2. Potom zatvorte a zamknite dvere, pričom tenkú stranu s otvoreným koncom (slučku) na kotve nechajte visieť cez dvere v požadovanej výške. Potiahnite kotvu, aby ste sa uistili, že je bezpečne zaistená. Uistite sa, že sú dvere bezpečne pripevnené k stene.
3. Jeden koniec odporového pásu prevlečte cez kotevný otvor, kým nebudú obe strany odporového pásu rovnaké.
4. Otvorte karabíny odporových pásov.
5. Zapnite jednu karabínu do D-krúžku rukoväte. Jeden pre každý D-krúžok rukoväte.

● Montáž členkového popruhu s kotvou na dvere (obr. F)

1. Ak chcete nainštalovať kotvu na dvere, otvorte dvere a vložte hrubý koniec kotvy cez dvere na strane pántu.
2. Potom zatvorte a zamknite dvere, pričom tenkú stranu s otvoreným koncom (slučku) na kotve nechajte visieť cez dvere v požadovanej výške. Potiahnite kotvu, aby ste sa uistili, že je bezpečne zaistená. Uistite sa, že sú dvere bezpečne pripevnené k stene.
3. Jeden koniec odporového pásu prevlečte cez kotevný otvor, kým nebudú obe strany odporového pásu rovnaké.
4. Otvorte suchý zips. Obtočte členkový popruh iba okolo členku.
5. Slučková časť zipsu sa potom prevlečie cez dva D-krúžky a potom sa prilepí k háčikovej časti, aby sa zaistil členkový popruh. Členok musí tesne priliehať, aby sa nehýbal.
6. Pred cvičením sa uistite, že členkový popruh je pohodlný a suchý zips je bezpečne zapnutý.
7. Otvorte karabíny odporových pásov.
8. Zapnite obe karabíny do oboch D-krúžkov členkového popruhu.

● Návod na cvičenie

Nasledujúce pokyny poskytujú iba výber z možných cvičení. Informácie o ďalších cvičeniach možno nájsť v inej literatúre na danú tému.

- Noste pohodlné športové alebo voľnočasové oblečenie.
- Pred začatím cvičenia sa vždy zahrejte.
- Cvičenie vykonávajte v pravidelnom tempe s pokojným dýchaním. Dodržiavajte predpísané pohybové sekvencie a nepreceňujte svoje schopnosti. Pri napínaní svalov vydýchnite, pri uvoľnení sa nadýchnite.
- Každé cvičenie opakujte 10 - 20 krát.

● Cvičenia

■ Rameno (pozri obr. G)

1. Spojte odporový pás s rukoväťami (pozri obrázok A).
2. Umiestnite stred odporového pásu pod obe nohy, pričom chodidlá majte od seba vo vzdialenosti bokov.
3. Prekrižte odporový pás pred sebou a držte obe rukoväte. Postavte sa vzpriamene a zapojte jadro.
4. Začnite hlbokým nádychom, potom vydýchnite a vytiahnite oba lakte nahor, až kým nebudú mierne nad pásom.
5. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ Ruka, rameno a chrbát (pozri obr. H)

1. Spojte odporový pás s rukoväťami (pozri obrázok A).
2. Umiestnite stred odporového pásu pod obe nohy a držte rukoväte v každej ruke po stranách. Postavte sa rozkročmo s chodidlami vo vzdialenosti bokov, držte chrbát vzpriamene, jadro plne zapojené a ruky narovnané.
3. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a zdvihnite rovné ruky nahor, kým nedosiahnu výšku ramien.
4. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ **Cvičenie na bicepsy a ramená (pozri obr. I)**

1. Spojte odporový pás s rukoväťami (pozri obrázok A).
2. Umiestnite stred odporového pásu pod obe nohy a držte rukoväťe po stranách. S chodidlami rozkročmo vo vzdialenosti bokov sa postavte vzpriamene a udržiajte jadro v zábere.
3. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a zdvihnite ruky k ramenám. Počas pohybu držte lakte pod ramenami.
4. Chrbát držte vzpriamene, chodidlá sú rozkročené, kolená mierne pokrčené. Zapojte brušné svaly, aby bolo jadro pevné.
5. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ **Vertikálny ťah (pozri obr. J)**

1. Zmontujte odporový pás s tréningovou tyčou (pozri obrázok B).
2. Postavte sa na odporový pás a držte tréningovú tyč oboma rukami.
3. Umiestnite nohy do rozkročeného postoja, zatiaľ čo stojíte na odporovom páse s prednou nohou.
4. Začnite s rukami pri páse, lakte úplne vystreté. Postavte sa vzpriamene a zapojte jadro.
5. Začnite hlbokým nádychom, potom vydýchnite a vyťahujte tréningovú tyč smerom nahor k hrudníku.
6. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ **Bicepsový zhyb (pozri obr. K)**

1. Zmontujte odporový pás s tréningovou tyčou (pozri obrázok B).
2. Postavte sa na odporový pás. Tréningovú tyč držte oboma rukami, dlaňami smerujúcimi nahor.
3. Umiestnite nohy do rozkročeného postoja, zatiaľ čo stojíte na odporovom páse s prednou nohou.
4. Začnite s rukami pri páse, lakte úplne vystreté. Postavte sa vzpriamene a zapojte jadro.
5. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a vyťahujte tréningovú tyč smerom k hrudníku.

6. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ **Hrudnikový výtlak - ukotvený (pozri obr. L)**

1. Montáž odporového pásu, tréningovej tyče s kotvou na dvere (pozri obrázok C).
2. Vložte kotvu do stredu dverí. Postavte sa čelom od kotviaceho bodu.
3. Uchopte tréningovú tyč oboma rukami.
4. Odstúpte od dverí na 0,5 m, jednu nohu za druhou v rozkročenom postoji.
5. Umiestnite nohy do rozkročeného postoja, pravou nohou dozadu.
6. Začnite s tréningovou tyčou na hrudníku. Postavte sa vzpriamene so zapojeným jadrom.
7. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a odtláčajte ruky úplne plynulým pohybom smerom od tela.
8. Nadýchnite sa a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, lakte stiahnite späť.
9. V polovici cvičenia zmeňte polohu nohy.

■ **Horizontálny ťah – ukotvený (pozri obr. M)**

1. Montáž odporového pásu, tréningovej tyče s kotvou na dvere (pozri obrázok C).
2. Vložte kotvu do stredu dverí. Postavte sa čelom od kotviaceho bodu.
3. Uchopte tréningovú tyč oboma rukami.
4. Odstúpte 0,5 m alebo tak, aby bol odporový pás pod miernym napätím, ruky úplne vystreté a ramená uvoľnené.
5. Umiestnite nohy do rozkročeného postoja, ľavú nohu dozadu.
6. Začnite s rozťahnutými rukami. Udržujte chrbát vzpriamene a chodidlá rozkročené na šírku bokov. Zapojte brušné svaly, aby bolo jadro pevné.
7. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a pritiahnite ruky k hrudníku plynulým a pevným pohybom.
8. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.
9. V polovici cvičenia zmeňte polohu nohy.

■ **Plece , ramená a chrbát – ukotvené (pozri obr. N)**

1. Montáž odporového pásu, rukoväťi s kotvou na dvere (pozri obr. D).
2. Vložte kotvu blízko spodnej časti dverí.
3. Otočte sa tvárou smerom od dverí a uchopte rukoväťe do každej ruky po stranách tela.
4. Odstúpte 0,5 m od dverí, postavte sa tak, aby boli nohy rozkročené. Postavte sa vzpriamene s rovným chrbtom, jadro plne zapojené, paže vzpriamene.
5. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a zdvihnite rovné ruky nahor, kým nedosiahnu výšku ramien.
6. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ **Chrbát - ukotvený (pozri obr. O)**

1. Montáž odporového pásu, rukoväťi s kotvou na dvere (pozri obr. D).
2. Vložte kotvu do stredu dverí.
3. Postavte sa smerom ku dverám, rukoväťe uchopte do každej ruky.
4. Odstúpte 0,5 m alebo tak, aby bol odporový pás pod miernym napätím, ruky úplne vystreté a ramená uvoľnené.
5. Chrbát držte vzpriamene, chodidlá sú rozkročené, kolená mierne pokrčené. Zapojte brušné svaly, aby bolo jadro pevné.
6. Na začiatok sa nadýchnite a potom vydýchnite a ťahajte lakte dozadu a stláčajte lopatky, až kým nebudú obe ruky vedľa hrudného koša.
7. Nadýchnite sa a pomaly sa kontrolované vráťte do východiskovej polohy.

■ **Chrbát - ukotvený (pozri obr. P)**

1. Montáž odporového pásu, rukoväťi s kotvou na dvere (pozri obr. D).
2. Pripevnite kotvu na spodok dverí.
3. Pripojte oba konce požadovanej kombinácie odporového pásu k 1 rukoväťi. Postavte sa smerom ku dverám; uchopte rukoväť do pravej ruky.
4. Odstúpte 0,5 m; pravá noha za ľavou s mierne predkloneným postojom. Spustíte trup do 45° uhla k podlahe. Udržujte hrudník zdvihnutý, chrbát rovný a jadro zapojené.

5. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a ťahajte pravú ruku dozadu tak, aby lakeť smeroval k stropu a pravá ruka tesne pod hrudný kôš.
6. Nadýchnite sa a kontrolované sa vráťte do východiskovej polohy.

■ **Hrudník – ukotvený (pozri obr. Q)**

1. Montáž odporového pásu, rukoväťi s kotvou na dvere (pozri obr. D).
2. Vložte kotvu do stredu dverí.
3. Postavte sa smerom od dverí uchopte obe rukoväťe do každej ruky.
4. Odstúpte od dverí na 0,5 m, jednu nohu za druhou v rozkročenom postoji.
5. Zdvihnite lakte dozadu tak, aby ruky boli tesne pod výškou ramien, lakte sú úplne ohnuté, dlane smerujú nadol.
6. Postavte sa vzpriamene so zapojeným jadrom.
7. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a zatlačte obe ruky dopredu, kým sa ruky úplne nevytiahnu.
8. Nadýchnite sa a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy, lakte stiahnite späť .

■ **Zadok - ukotvené (pozri obr. R)**

1. Montáž odporového pásu, členkových popruhov s kotvou na dvere (pozri obrázok E).
2. Vložte kotvu do spodnej časti dverí.
3. Pevne oviňte členkový popruh okolo pravého členku. Pripojte oba konce požadovanej kombinácie odporového pásu k popruhu.
4. Čelom k dverám, odstúpte, kým nepocítite mierne napätie v odporovom páse.
5. Postavte sa vzpriamene a udržiavajte jadro zapojené. (Na dvere je možné položiť ruky ako oporu.)
6. Začnite hlbokým nádychom, potom vydýchnite a tlačte pravú pätu dozadu a hore s vyrovnanou nohou.
7. Nadýchnite sa a kontrolované sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Opakujte toto cvičenie s druhou nohou.

■ **Zadok - ukotvené (pozri obr. S)**

1. Montáž odporového pásu, členkových popruhov s kotvou na dvere (pozri obrázok E).

2. Vložte kotvu do spodnej časti dverí. Postavte sa do vzdialenosti 0,5 m s dverami na pravej strane.
3. Pripojte členkový popruh k pravému členku; pripojte oba konce požadovanej kombinácie odporového pásu k popruhu.
4. Upravte polohu, kým neucítite mierne napätie v odporovom páse.
5. Postavte sa vzpriamene a udržujte jadro zapojené. (Pravá ruka môže byť položená na dvere ako podpora.)
6. Začnite s hlbokým nádychom, potom vydýchnite a ťahajte cez prednú časť druhej nohy.
7. Nadýchnite sa a kontrolovane sa vráťte do východiskovej polohy.
8. Opakujte toto cvičenie s druhou nohou.

● Čistenie a skladovanie

- Výrobok by mal byť vždy skladovaný suchý a čistý v miestnosti s kontrolovanou teplotou.
- Časti, ktoré sú náchylné na opotrebovanie: ak výrobok už nekladie krokový odpor, potom je odporový pás opotrebovaný. Časť je potrebné vymeniť.
- Nikdy nepoužívajte abrazívne alebo korozívne čistiace prostriedky. V opačnom prípade sa výrobok poškodí.
- Výrobok čistíte iba vlažnou vodou a potom dobre osušte handrou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.
 O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu.

Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení).

Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

● Záruka

Tento výrobok bol dôkladne vyrobený podľa prísnych akostných smerníc a pred dodaním svedomito testovaný. V prípade nedostatkov tohto výrobku Vám prináležia zákonné práva voči predajcovi produktu. Tieto zákonné práva nie sú našou nižšie uvedenou zárukou obmedzené.

Na tento produkt poskytujeme 3-ročnú záruku od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Starostlivo si prosím uschovajte originálny pokladničný lístok. Tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Ak sa v rámci 3 rokov od dátumu nákupu tohto výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok Vám bezplatne opravíme alebo vymeníme – podľa nášho výberu. Táto záruka zaniká, ak bol produkt poškodený, neodborne používaný alebo neodborne udržiavaný.

Poskytnutie záruky sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti produktu, ktoré sú vystavené normálnemu opotrebovaniu, a preto ich je možné považovať za opotrebovateľné diely (napr. batérie) alebo na poškodenia na rozbitých dieloch, napr. na spínači, akumulátorových batériách alebo častiach, ktoré sú zhotovené zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 430996_2301) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

 **Servis Slovensko**

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Introducción	Página 68
Uso previsto	Página 68
Alcance de la entrega	Página 68
Datos técnicos	Página 68
Instrucciones de seguridad	Página 68
Instrucciones para el anclaje de la puerta y la correa para el tobillo	Página 69
Montaje del producto	Página 70
Montar sólo con las asas (Fig. B)	Página 70
Montaje sólo con barra de entrenamiento (Fig. C)	Página 70
Ensamble con la barra de entrenamiento y anclaje de puerta (Fig. D)	Página 71
Ensamblar con la manilla y el anclaje de la puerta (Fig. E)	Página 71
Ensamble con la correa de tobillo y anclaje de puerta (Fig. F)	Página 71
Instrucciones para el ejercicio	Página 71
Ejercicios	Página 72
Limpieza y almacenamiento	Página 74
Eliminación	Página 75
Garantía	Página 75
Tramitación de la garantía	Página 75
Asistencia	Página 75

SET DE ENTRENAMIENTO CON BANDAS ELÁSTICAS

● **Introducción**



Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

● **Uso previsto**

Este producto está diseñado como una pieza de equipamiento deportivo y no está destinado a uso comercial. El producto no es adecuado para uso terapéutico o médico. Sólo apto para adultos y mayores de 14 años. Cualquier uso del producto distinto del descrito anteriormente o cualquier alteración del producto no están permitidos y puede provocar lesiones y/o daños en el producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por los daños derivados de un uso inadecuado.

● **Alcance de la entrega**

- 1x Set de entrenamiento con bandas elásticas (HG10432)
- 1 2 Barras de entrenamiento de tubo rodante
 - 2 1 Tubo de conexión de la barra de entrenamiento
 - 3 3 Bandas de resistencia
 - 4 1 Anclaje de puerta
 - 5 2 Asas
 - 6 2 Correas de tobillo
 - 7 3 Bolsas
 - 8 1 Colgante para puerta STOP
- 1x Instrucciones de uso

● **Datos técnicos**

Peso total:	Aprox. 2,3 kg
Barra de entrenamiento:	840 x Ø 29 mm (rollo)
Banda de resistencia azul (resistencia ligera):	Longitud: 130 cm, grosor Ø: 30 mm
Banda de resistencia gris (resistencia media):	Longitud: 130 cm, grosor Ø: 30 mm
Banda de resistencia roja (resistencia fuerte):	Longitud: 130 cm, grosor Ø: 30 mm

	Fuerza máx. (Newton)	Longitud máxima (cm)
Banda de resistencia azul	45	400
Banda de resistencia gris	80	400
Banda de resistencia roja	100	400
Tolerancia de los valores anteriores:	+/- 20 %	
Material:	plástico, hierro, látex	
Normativa:	DIN 32935-A	

⚠ ¡ADVERTENCIA!

- ▶ Siempre se recomienda llevar gafas protectoras cuando se trabaje con bandas de resistencia.



Instrucciones de seguridad

¡LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE USAR! ¡GUARDE LAS INSTRUCCIONES EN UN LUGAR SEGURO!

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!

El producto no es un juguete y sólo debe utilizarse bajo la supervisión de adultos.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!

Asegúrese de que todas las piezas estén intactas y correctamente montadas.

Un montaje incorrecto puede provocar lesiones. Las piezas dañadas podrían afectar negativamente a la seguridad y al funcionamiento.

- **MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**, mascotas, o cualquier persona que pueda requerir supervisión.
- Consulte a su médico antes de utilizar el producto si tiene problemas de salud, reacciones alérgicas o alguna lesión. Interrumpa inmediatamente los ejercicios si se encuentra mal mientras los realiza o si aparecen otras molestias.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta malestar, náuseas, mareos o dolor. Consulte a un médico inmediatamente si experimenta dolor de pecho o estómago, palpitaciones o dificultad para respirar.
- Compruebe que las bandas de resistencia no estén dañadas ni desgastadas antes de cada uso. El producto está destinado a ser utilizado sólo si está libre de defectos y desgaste.
- Al estirar las bandas de resistencia, mantenga las manos completamente extendidas como parte del antebrazo y ¡no estire demasiado las muñecas!
- ¡Mantenga las bandas de resistencia tensas todo el tiempo y tenga cuidado de no resbalar!
- Deje siempre que las bandas de resistencia vuelvan lentamente y bajo tensión a su posición inicial. Si se sueltan bruscamente, las bandas de resistencia se rompen y pueden causar lesiones graves, desfiguración o la muerte.
- No se enrolle nunca las bandas de resistencia alrededor del cuello, la boca, la cabeza, los hombros o el torso.
- Las bandas de resistencia nunca deben estar sujetas a objetos, como por ejemplo una mesa o el rellano de una escalera.
- Utilice siempre un punto de anclaje fuerte, como una puerta cerrada o un equipo robusto.

- Cuando utilice el anclaje de puerta, fíjelo siempre en el lado de las bisagras de la puerta y asegúrese de que la puerta esté completamente cerrada y bloqueada antes de comenzar un ejercicio.
- ¡No estire las bandas de resistencia más allá de su longitud máxima de 400 cm!
- Nunca se debe tirar de las bandas de resistencia en dirección a la cara ni enrollarlas alrededor de la cabeza, el cuello o el pecho.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE DAÑOS A LA PROPIEDAD! Utilice el producto únicamente en espacios en los que pueda mantener una distancia suficiente respecto a personas/objetos de forma que se eviten lesiones y daños materiales.

- Comience todos los ejercicios lentamente y utilice movimientos suaves y controlados y tensión al tirar y soltar la banda de resistencia. Pruebe cada ejercicio lentamente antes de realizar una serie para asegurarse de que la tensión es la correcta.
- Empiece a entrenar despacio para ganar fuerza y resistencia, sobre todo si es la primera vez que hace ejercicio. No realice ejercicios que superen su capacidad de mantener el control.
- Para instalarlo, elija un lugar que ofrezca espacio suficiente para el montaje y el ejercicio. La zona elegida debe medir al menos 2 x 2 m y estar bien ventilada. El subsuelo debe estar nivelado y ser uniforme. Compruebe que tiene una base segura.
- Mantenga este producto alejado de objetos afilados, puntiagudos, calientes y/o peligrosos.
- Evitar la luz solar directa y las fuentes de calor.

● **Instrucciones para el anclaje de la puerta y la correa para el tobillo**

Anclaje de la puerta (ver Fig. A)

1. Para instalar el anclaje de la puerta, abra la puerta e inserte el extremo grueso del anclaje a través de la puerta por el lado de las bisagras.

2. A continuación, cierre y bloquee la puerta, dejando el lado delgado abierto (bucle) en el anclaje colgando a través de la puerta a la altura deseada. Tire del anclaje para asegurarse de que está bien sujeto para mayor seguridad. Asegúrese de que la puerta está bien sujeta a la pared.
3. Por último, pase el asa por la abertura del anclaje hasta que ambos lados de la banda de resistencia sean iguales para realizar el ejercicio.

¡ADVERTENCIA!

- ▶ Cuando utilice el anclaje de puerta, fíjelo siempre en el lado de las bisagras de la puerta y asegúrese de que la puerta esté completamente cerrada y bloqueada antes de comenzar un ejercicio.

¡PRECAUCIÓN! ¡RIESGO DE LESIONES!

Compruebe siempre la resistencia a la tracción de las juntas para asegurarse de que quedan reservas suficientes. De lo contrario, podrían producirse lesiones.

Empuje la puerta para abrirla (Fig. A)

La banda de resistencia puede generar mucha fuerza elástica. Esto es genial, ya que podemos utilizarlos para hacer nuestros entrenamientos y no depender de pesas, máquinas y gimnasios. Sin embargo, debe asegurarse de que, si ancla la banda de resistencia, el objeto al que la ancle pueda soportar esa fuerza sin moverse.

La mejor manera de estar seguro es ejercitarse en el lado de la puerta donde se tira de ella para cerrarla. De este modo, dispondrá de todo el marco de la puerta para colocar el anclaje y no tendrá que pensar en que la puerta se abre cuando se estira la banda de resistencia. Además, con esta configuración su puerta estará sometida a menos tensión y evitará cualquier riesgo de dañarla.

¡ADVERTENCIA!

- ▶ Cuando utilice el anclaje de la puerta, cuelgue siempre la señal STOP en el lado opuesto de la manilla de la puerta para asegurarse de que la puerta no se abre durante el ejercicio.

NOTA

- ▶ La zona coloreada es la posición óptima para el anclaje de la puerta.

Correa de tobillo

1. Enrolle la correa alrededor del tobillo, y sólo alrededor del tobillo. Asegúrese de que la correa del tobillo es cómoda y de que el cierre autoadherente está bien conectado antes de hacer ejercicio.
2. Enganche las bandas de resistencia a la anilla en D y compruebe que la conexión es segura antes de realizar cualquier ejercicio.
3. **NO** utilice la correa del tobillo como punto de anclaje en cualquier lugar que no sea el tobillo. No debe utilizarse para anclar las bandas a puertas, pomos, barandillas, árboles, sillas, etc.
4. La correa para el tobillo sólo debe utilizarse en el tobillo: **NO** utilizar en ninguna otra parte del cuerpo, incluidos brazos, muñeca, cuello, cabeza.

● **Montaje del producto**

● **Montar sólo con las asas (Fig. B)**

1. Abra los mosquetones de las bandas de resistencia.
2. Enganche un mosquetón en la anilla en D del asa. Uno para cada anilla en D del asa.

● **Montaje sólo con barra de entrenamiento (Fig. C)**

1. Atornille los tubos rodantes de la barra de entrenamiento **1** junto con el tubo de conexión de la barra de entrenamiento **2**.
2. Abra los mosquetones de las bandas de resistencia.

3. Enganche un mosquetón en la anilla D de la barra de entrenamiento. Uno para cada anilla en D de la barra de entrenamiento.

● **Ensamble con la barra de entrenamiento y anclaje de puerta (Fig. D)**

1. Para instalar el anclaje de la puerta, abra la puerta e inserte el extremo grueso del anclaje a través de la puerta por el lado de las bisagras.
2. A continuación, cierre y bloquee la puerta, dejando el lado delgado abierto (bucle) en el anclaje colgando a través de la puerta a la altura deseada. Tire del anclaje para asegurarse de que está bien sujeto para mayor seguridad. Asegúrese de que la puerta está bien sujeta a la pared.
3. Pase un extremo de la banda de resistencia por la abertura del anclaje hasta que ambos lados de la cuerda sean iguales.
4. Abra los mosquetones de las bandas de resistencia.
5. Enganche un mosquetón en la anilla D de la barra de entrenamiento. Uno para cada anilla en D de la barra de entrenamiento.

● **Ensamblar con la manilla y el anclaje de la puerta (Fig. E)**

1. Para instalar el anclaje de la puerta, abra la puerta e inserte el extremo grueso del anclaje a través de la puerta por el lado de las bisagras.
2. A continuación, cierre y bloquee la puerta, dejando el lado delgado abierto (bucle) en el anclaje colgando a través de la puerta a la altura deseada. Tire del anclaje para asegurarse de que está bien sujeto para mayor seguridad. Asegúrese de que la puerta está bien sujeta a la pared.
3. Pase un extremo de la banda de resistencia por la abertura del anclaje hasta que ambos lados de la cuerda sean iguales.
4. Abra los mosquetones de las bandas de resistencia.

5. Enganche un mosquetón en la anilla en D del asa. Uno para cada anilla en D del asa.

● **Ensamble con la correa de tobillo y anclaje de puerta (Fig. F)**

1. Para instalar el anclaje de la puerta, abra la puerta e inserte el extremo grueso del anclaje a través de la puerta por el lado de las bisagras.
2. A continuación, cierre y bloquee la puerta, dejando el lado delgado abierto (bucle) en el anclaje colgando a través de la puerta a la altura deseada. Tire del anclaje para asegurarse de que está bien sujeto para mayor seguridad. Asegúrese de que la puerta está bien sujeta a la pared.
3. Pase un extremo de la banda de resistencia por la abertura del anclaje hasta que ambos lados de la cuerda sean iguales.
4. Abra los cierres de gancho y bucle. Enrolle la correa alrededor del tobillo, y sólo alrededor del tobillo.
5. A continuación, la parte en bucle del cierre pasa por dos anillas en D antes de pegarse a la parte en gancho para asegurar la correa del tobillo. El tobillo debe quedar bien ajustado para que no se mueva.
6. Asegúrese de que la correa del tobillo es cómoda y de que el cierre autoadherente está bien conectado antes de hacer ejercicio.
7. Abra los mosquetones de las bandas de resistencia.
8. Enganche ambos mosquetones en las dos anillas en D de la correa del tobillo.

● **Instrucciones para el ejercicio**

Las siguientes instrucciones sólo ofrecen una selección de los ejercicios posibles. Encontrará información sobre otros ejercicios en otras publicaciones sobre el tema.

- Lleve ropa deportiva o de ocio cómoda.
- Caliente siempre antes de empezar los ejercicios.

- Realice los ejercicios a un ritmo regular con una respiración tranquila. Respete las secuencias de movimientos prescritas y no sobreestime sus capacidades. Espire mientras tensas los músculos e inspire mientras los relaja.
- Repita cada ejercicio de 10 a 20 veces.

● Ejercicios

■ Hombro (ver Fig. G)

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas (ver Fig. A).
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies, manteniendo los pies separados a la distancia de las caderas.
3. Cruce la banda de resistencia por delante y agárrese a ambas asas. Manténgase erguido y tense los abdominales.
4. Empiece con una respiración profunda, luego exhale y tire de ambos codos hacia arriba hasta que estén ligeramente por encima de la cintura.
5. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ Brazo, hombro y espalda (ver Fig. H)

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas (ver Fig. A).
2. Coloque el centro de la banda de resistencia bajo ambos pies y sujete las asas con cada mano a los lados. Colóquese de pie con los pies separados a la distancia de las caderas, manteniendo la espalda recta, los abdominales totalmente contraídos y los brazos estirados.
3. Comience con una respiración profunda, luego exhale y levante los brazos rectos hacia arriba hasta que lleguen a la altura de los hombros.
4. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ Ejercicio de bíceps y hombro (ver Fig. I)

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas (ver Fig. A).

2. Coloque el centro de la banda de resistencia bajo ambos pies y sujete las asas por los lados. Con los pies separados a la distancia de las caderas, manténgase erguido y con los abdominales contraídos.
3. Empiece con una respiración profunda, luego exhale y levante las manos hacia los hombros. Mantenga los codos debajo de los hombros durante todo el movimiento.
4. Mantenga la espalda recta, los pies separados a la distancia de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Contraiga los abdominales para que estén tensos.
5. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ Remo vertical (ver Fig. J)

1. Ensamble la banda de resistencia con la barra de entrenamiento (ver Fig. B).
2. Colóquese sobre la banda de resistencia y sujete la barra de entrenamiento con ambas manos.
3. Con los pies separados, colóquese sobre la banda de resistencia con el pie delantero.
4. Comience con los brazos en la cintura y los codos completamente extendidos. Manténgase erguido y tense los abdominales.
5. Comience con una respiración profunda, luego exhale y lleve la barra de entrenamiento hacia arriba, hacia el pecho.
6. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ Curl de bíceps (ver Fig. K)

1. Ensamble la banda de resistencia con la barra de entrenamiento (ver Fig. B).
2. Colóquese sobre la banda de resistencia. Sujete la barra de entrenamiento con ambas manos, con las palmas hacia arriba.
3. Con los pies separados, colóquese sobre la banda de resistencia con el pie delantero.
4. Comience con los brazos en la cintura y los codos completamente extendidos. Manténgase erguido y tense los abdominales.
5. Comience con una respiración profunda, luego exhale y curve la barra de entrenamiento hacia el pecho.

6. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ **Press de pecho - Anclado (ver Fig. L)**

1. Ensamble la banda de resistencia con la barra de entrenamiento y el anclaje de la puerta (ver Fig. C).
2. Inserte el anclaje en el punto medio de la puerta. Colóquese de espaldas al punto de anclaje.
3. Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos.
4. Aléjese de la puerta 0,5 m, con un pie detrás del otro en postura escalonada.
5. Coloque los pies separados, el pie derecho hacia atrás.
6. Comience con la barra de entrenamiento contra el pecho. Manténgase erguido con los abdominales contraídos.
7. Comience con una respiración profunda, luego exhale y extienda los brazos completamente en un movimiento suave lejos del cuerpo.
8. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial, con los codos hacia atrás en control.
9. Cambie la posición de los pies a mitad del set.

■ **Remo horizontal - Anclado (ver Fig. M)**

1. Ensamble la banda de resistencia con la barra de entrenamiento y el anclaje de la puerta (ver Fig. C).
2. Inserte el anclaje en el punto medio de la puerta. Colóquese de espaldas al punto de anclaje.
3. Agarre la barra de entrenamiento con ambas manos.
4. Retroceda 0,5 m, o de modo que la banda de resistencia quedé tensa, con una ligera tensión, los brazos completamente extendidos y los hombros relajados.
5. Coloque los pies separados, el pie izquierdo hacia atrás.
6. Comience con los brazos extendidos. Mantenga la espalda recta y los pies separados a la distancia de las caderas. Contraiga los abdominales para que estén tensos.

7. Comience con una respiración profunda, luego exhale y tire de los brazos hacia el pecho con un movimiento suave y consistente.

8. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

9. Cambie la posición de los pies a mitad del set.

■ **Brazo, hombro y espalda - Anclado (ver Fig. N)**

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas y el anclaje de la puerta (ver Fig. D).
2. Inserte el anclaje cerca de la parte inferior de la puerta.
3. Dé la espalda a la puerta y agarre las asas, una en cada mano a los lados.
4. Aléjese 0,5 m de la puerta, de pie, con los pies separados a la distancia de las caderas. Colóquese erguido, con la espalda recta, el torso totalmente contraído y los brazos estirados.
5. Comience con una respiración profunda, luego exhale y levante los brazos rectos hacia arriba hasta que lleguen a la altura de los hombros.
6. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ **Espalda - Anclado (ver Fig. O)**

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas y el anclaje de la puerta (ver Fig. D).
2. Inserte el anclaje en el punto medio de la puerta.
3. De cara a la puerta, agarre las asas, una en cada mano.
4. Retroceda 0,5 m, o de modo que la banda de resistencia quedé tensa, con una ligera tensión, los brazos completamente extendidos y los hombros relajados.
5. Mantenga la espalda recta, los pies separados a la distancia de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. Contraiga los abdominales para que estén tensos.
6. Para empezar, inhale y exhale mientras lleva los codos hacia atrás, apretando los omóplatos, hasta que ambas manos estén junto a la caja torácica.
7. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial con control.

■ **Espalda - Anclado (ver Fig. P)**

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas y el anclaje de la puerta (ver Fig. D).
2. Fije el anclaje en la parte inferior de la puerta.
3. Fije ambos extremos de la combinación de bandas de resistencia deseada a 1 asa. De cara a la puerta, agarre el asa con la mano derecha.
4. Aléjese 0,5 m, el pie derecho detrás del izquierdo en una postura escalonada. Baje el torso hasta formar un ángulo de 45° con el suelo. Mantenga el pecho levantado, la espalda recta y los abdominales contraídos.
5. Empiece con una respiración profunda, luego exhale y tire del brazo derecho hacia atrás para que el codo apunte al techo y la mano derecha justo debajo de la caja torácica.
6. Inhale y vuelva a la posición inicial con control.

■ **Pecho - Anclado (ver Fig. Q)**

1. Ensamble la banda de resistencia con las asas y el anclaje de la puerta (ver Fig. D).
2. Inserte el anclaje en el punto medio de la puerta.
3. De espaldas a la puerta, agarre ambas asas una con cada mano.
4. Aléjese de la puerta 0,5 m, con un pie detrás del otro en postura escalonada.
5. Levante los codos hacia atrás de modo que las manos queden justo por debajo de la altura de los hombros, los codos completamente doblados y las palmas hacia abajo.
6. Manténgase erguido con los abdominales contraídos.
7. Comience con una respiración profunda, luego exhale y presione ambos brazos hacia adelante hasta que los brazos se extiendan completamente.
8. Inhale y vuelva lentamente a la posición inicial, con los codos hacia atrás en control.

■ **Glúteos - Anclado (ver Fig. R)**

1. Ensamble la banda de resistencia con las correas de tobillo y el anclaje de puerta (ver Fig. E).
2. Inserte el anclaje en la parte inferior de la puerta.

3. Enrolle bien la correa del tobillo alrededor del tobillo derecho. Fije ambos extremos de la combinación de cuerda deseada a la banda de resistencia.
4. De cara a la puerta, aléjese hasta notar una ligera tensión en la(s) banda(s) de resistencia.
5. Mantente erguido y con los abdominales contraídos. (Se pueden apoyar las manos en la puerta).
6. Comience con una respiración profunda, luego exhale y presione el talón derecho hacia atrás y hacia arriba con la pierna estirada.
7. Inhale y vuelva a la posición inicial con control.
8. Repite este ejercicio con la otra pierna.

■ **Glúteos - Anclado (ver Fig. S)**

1. Ensamble la banda de resistencia con las correas de tobillo y el anclaje de puerta (ver Fig. E).
2. Inserte el anclaje en la parte inferior de la puerta. Colóquese a 0,5 m de distancia con el lado derecho mirando hacia la puerta.
3. Fije la correa del tobillo al tobillo derecho. Fije ambos extremos de la combinación de bandas de resistencia deseada a la correa.
4. Ajuste la posición hasta que sienta una ligera tensión en la banda de resistencia.
5. Mantente erguido y con los abdominales contraídos. (La mano derecha puede colocarse en la puerta para apoyarse).
6. Comience con una respiración profunda, luego exhale y tire hacia el frente de la otra pierna.
7. Inhale y vuelva a la posición inicial con control.
8. Repite este ejercicio con la otra pierna.

● **Limpieza y almacenamiento**

- El producto debe almacenarse siempre seco y limpio en una sala con temperatura controlada.
- Piezas susceptibles de desgaste: si el artículo ya no ofrece resistencia, la correa está desgastada. El artículo debe ser reemplazado.
- No utilice nunca productos de limpieza abrasivos o corrosivos. De lo contrario, se dañará el producto.

- Limpie el producto sólo con agua tibia y después séquelo bien con un paño.

● **Eliminación**

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante.

Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos.

El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

● **Garantía**

El producto ha sido fabricado cuidadosamente siguiendo exigentes normas de calidad y ha sido probado antes de su entrega. En caso de defecto del producto, usted tiene derechos legales frente al vendedor del mismo. Nuestra garantía (abajo indicada) no supone una restricción de dichos derechos legales.

Este producto dispone de una garantía de 3 años desde la fecha de compra. El plazo de garantía comienza a partir de la fecha de compra. Por favor, conserve adecuadamente el justificante de compra original. Este documento se requerirá como prueba de que se realizó la compra.

Si en el plazo de 3 años a partir de la fecha de compra se produce un fallo de material o fabricación en este producto, repararemos el producto o lo sustituiremos gratuitamente por un producto nuevo (según nuestra elección). La garantía quedará anulada si el producto resulta dañado o es utilizado o mantenido de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de materiales o de fabricación. Esta garantía no cubre aquellos componentes del producto sometidos a un desgaste normal y que, por ello, puedan considerarse piezas de desgaste (por ej. las pilas). Tampoco cubre daños de componentes frágiles como, por ejemplo, los interruptores, baterías y piezas de cristal.

● **Tramitación de la garantía**

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 430996_2301) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa indentificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (tícket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● **Asistencia**

ES **Asistencia en España**

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Indledning	Side 77
Anvendelsesformål	Side 77
Leveringsomfang	Side 77
Tekniske oplysninger	Side 77
Sikkerhedsinstruktioner	Side 77
Instruktioner til dørbeslaget og ankelremmen	Side 78
Samling af produktet	Side 79
Må kun samles med håndtagene (fig. B)	Side 79
Må kun samles med træningsstangen (fig C)	Side 79
Montering på træningsstang og dørbeslag (fig. D)	Side 79
Montering på håndtag og dørbeslag (fig. E)	Side 80
Montering med ankelrem og dørbeslag (fig. F)	Side 80
Træningsvejledninger	Side 80
Øvelser	Side 80
Rengøring og opbevaring	Side 83
Bortskaffelse	Side 83
Garanti	Side 83
Afvikling af garantisager	Side 83
Service	Side 83

FITNESSSÆT MED EKSPANDERE

● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem

fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Anvendelsesformål

Dette produkt er beregnet som sportsudstyr, og det er ikke beregnet til erhvervs-mæssig brug. Produktet er ikke egnet til terapeutisk eller medicinsk brug. Produktet er kun egnet til voksne og personer over 14 år. Enhver anden brug af produktet en den, der er beskrevet ovenfor og enhver ændring af produktet er ikke tilladt. Det kan også føre til skader og/eller skader på produktet. Producenten påtager sig intet ansvar for skader, som følge af forkert brug.

● Leveringsomfang

1x Fitnesssæt med ekspandere (HG10432)

- 1 2 Rullerør til træningsstang
- 2 1 Forbindelsesrør til træningsstang
- 3 3 Træningselastikker
- 4 1 Dørbeslag
- 5 2 Håndtag
- 6 2 Ankelremme
- 7 3 Pose
- 8 1 STOP-dørbøjle

1x Brugsvejledninger

● Tekniske oplysninger

Vægt i alt:	Ca. 2,3 kg
Træningsstang:	840 x Ø 29 mm (rulle)
Blåt træningselastik (let modstand):	Længde: 130 cm, Tykkelse Ø: 30 mm
Gråt træningselastik (medium modstand):	Længde: 130 cm, Tykkelse Ø: 30 mm
Rødt træningselastik (stærk modstand):	Længde: 130 cm, Tykkelse Ø: 30 mm

	Maks. kraft (Newton)	Maks. længde (cm)
Blåt træningselastik	45	400
Gråt træningselastik	80	400
Rødt træningselastik	100	400
Tolerance på ovenstående værdier:		+/- 20 %
Materiale:		Plastik, jern, latex
Standard:		DIN 32935-A


ADVARSEL!

- ▶ Det anbefales, at du altid bruger beskyttende sportsbriller, når du bruger et træningselastik.



Sikkerhedsinstruktioner

LÆS BRUGSVEJLEDNINGERNE FØR BRUG!
BEHOLD DISSE VEJLEDNINGER PÅ ET SIKKERT STED!

-  **FORSIGTIG! RISIKO FOR PERSONSKADER!** Dette produkt er ikke et legetøj. Det må kun bruges under opsyn af en voksen.

⚠ FORSIGTIG! RISIKO FOR

PERSONSKADER! Sørg for, at ingen af delene er beskadigede og at delene er samlet rigtigt. Forkert samling kan føre til skader. Beskadigede dele kan påvirke produktets sikkerhed og funktion.

- **PRODUKTET SKAL HOLDES UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE**, kæledyr og andre, der skal være under opsyn.
- Hvis du har helbredsproblemer, allergiske reaktioner eller en skade, skal du snakke med din læge, før produktet tages i brug. Hvis du føler dig syg eller utilpas, når du træner, eller hvis opstår andre problemer, skal du straks holde op med at træne.
- Hvis du oplever ubehag, kvalme, svimmelhed eller smerte, skal du straks holde op med at træne. Hvis du oplever bryst- eller mavesmerter, hjertebanken eller åndedrætsbesvær, skal du straks søge lægehjælp.
- Se træningselastikkerne efter for skader og slid før og efter hvert brug. Produktet må kun bruges, hvis det er fri for defekter og slitage.
- Når træningselastikkerne strækkes ud, skal du holde dine hænder helt udstrakte som en del af din underarm. Undgå, at overstrække dine håndled!
- Hold træningselastikkerne spændt hele tiden, og pas på at du ikke glider eller falder!
- Før altid træningselastikkerne langsomt tilbage til deres udgangsposition, samtidig med at du holder dem under spænding. Hvis du pludselig slipper træningselastikkerne kan de snappe, hvilket kan føre til skader. Det kan endda være livsfarligt.
- Vikl aldrig træningselastikkerne rundt om din hals, mund, hoved, skuldre eller overkrop.
- Træningselastikkerne må aldrig bindes fast til genstande, som for eksempel et bord eller en trappe.
- Brug altid et stærkt forankringspunkt, såsom en lukket dør eller noget robust udstyr.
- Når du bruger dørbeslaget, skal det altid sættes på dørens side med hængsler, og døren skal være helt lukket og låst, før du starter en øvelse.

- Trækningselastikkerne må højst strækkes 400 cm ud!
- Træningselastikkerne må aldrig trækkes mod ansigtet eller vikles rundt om hovedet, halsen eller brystet.

⚠ FORSIGTIG! RISIKO FOR SKADER PÅ EJENDOM!

- Produktet må kun bruges i rum, hvor du kan holde nok afstand til andre personer/genstande, så personskader og materielle skader undgås.
- Start alle øvelser langsomt og brug jævne, kontrollerede bevægelser og spændinger, når du trækker og slipper træningselastikket. Prøv dig frem, når du laver en ny øvelse, så du er sikker på at spændingen er rigtig.
 - Start langsomt øvelsen, så du opbygger styrke og udholdenhed, især hvis du ikke har trænet før. Undgå, at lave øvelser, der er for svære til dig, så du ikke mister kontrollen.
 - Produktet skal sættes op et sted, hvor der er nok plads til, at samle og bruge produktet. Opstillingsområdet skal være mindst 2 x 2 meter, og det skal være ordentligt ventileret. Gulvet skal være plan og jævnt. Sørg for, at produktet står sikkert.
 - Produktet skal holdes væk fra skarpe, spidse, varme og/eller farlige genstande.
 - Undgå direkte sollys og varmekilder.

● **Instruktioner til dørbeslaget og ankelremmen**

Dørbeslag (se fig. A)

1. For at sætte dørbeslaget på, skal du åbne døren og stik beslagets tykke ende gennem døres på siden med hængslerne.
2. Luk og lås derefter døren, så beslagets tynde åbne side (løggen) hænger gennem døren i den ønskede højde. Træk i beslaget, så du er sikker på, at det sidder ordentligt fast. Sørg for, at døren læner sig stabilt mod væggen.
3. Stik til sidst håndtaget gennem åbningen på beslaget, indtil begge sider af træningselastikken er lige, hvorefter du kan starte træningen.

⚠ ADVARSEL!

- ▶ Når du bruger dørbeslaget, skal det altid sættes på dørens side med hængsler, og døren skal være helt lukket og låst, før du starter en øvelse.

⚠ FORSIGTIG! RISIKO FOR PERSONSKADER!

Afprøv altid leddenes trækstyrke, så du er sikker på, at de kan holde til trækraften. Hvis dette ikke gøres, kan det føre skader.

Åbn døren (fig A)

Træningselastikket kan generere en masse elastisk kraft. Dette gør dem praktisk, at træne med, så du ikke skal bruge tunge vægte, maskiner eller fitnesscentre. Hvis du spænder træningselastikken fast, skal du sørge at genstanden, som træningselastikken spændes fast i, kan holde til den, uden at bevæge sig.

Det anbefales, at bruge den side af døren, hvor du trækker i døren for at lukke den. På denne måde, kan du bruge hele dørkarmen til, at hænge dørbeslaget på, og du behøver ikke tænke på døråbningen, når træningselastikken er strækkes ud. På denne måde belastes døren mindre, og du undgår en eventuel risiko for at beskadige døren.

⚠ ADVARSEL!

- ▶ Når du bruger dørbeslaget, skal du altid hænge STOP-bøjlen på den modsatte side af dørhåndtaget, så du er sikker på at døren ikke åbner, når du træner.

BEMÆRK

- ▶ Det farvede område er dørbeslagets optimale placering.

Ankelrem

1. Vikl ankelremmen rundt om din ankel, og kun din ankel. Sørg for, at ankelremmen sidder behagelig, og at velcro-spændet spændes ordentligt før du går i gang med din træning.
2. Spænd træningselastikkerne fast i D-ringen, og sørg for, at de spændes ordentligt fast før hver træning.

3. Ankelremmen må **IKKE** bindes fast nogen andre steder end din ankel. Den må ikke bruges til, at binde træningselastikkerne fast på døre, dørhåndtag, gelændere, træer, stole eller lignende.
4. Ankelremmen må kun bruges på din ankel: Den må **IKKE** bruges på nogen andre dele af kroppen, såsom arme, håndled, nakke eller hoved.

● Samling af produktet

● Må kun samles med håndtagene (fig. B)

1. Åbn karabinhagerne på træningselastikket.
2. Spænd en karabinhage i D-ringen på håndtaget. En for hver D-ring på håndtaget.

● Må kun samles med træningsstangen (fig C)

1. Skru træningsstangens rullerør **1** på træningsstangens forbindelsesrør **2**.
2. Åbn karabinhagerne på træningselastikket.
3. Spænd en karabinhage i D-ringen på træningsstangen. En for hver D-ring på træningsstangen.

● Montering på træningsstang og dørbeslag (fig. D)

1. For at sætte dørbeslaget på, skal du åbne døren og stik beslagets tykke ende gennem døres på siden med hængslerne.
2. Luk og lås derefter døren, så beslagets tynde åbne side (løkken) hænger gennem døren i den ønskede højde. Træk i beslaget, så du er sikker på, at det sidder ordentligt fast. Sørg for, at døren læner sig stabilt mod væggen.
3. Stik den ene ende af træningselastikket gennem ankeråbningen, indtil begge sider af snoren er ens.
4. Åbn karabinhagerne på træningselastikket.
5. Spænd en karabinhage i D-ringen på træningsstangen. En for hver D-ring på træningsstangen.

● **Montering på håndtag og dørbeslag (fig. E)**

1. For at sætte dørbeslaget på, skal du åbne døren og stik beslagets tykke ende gennem døres på siden med hængslerne.
2. Luk og lås derefter døren, så beslagets tynde åbne side (lækken) hænger gennem døren i den ønskede højde. Træk i beslaget, så du er sikker på, at det sidder ordentligt fast. Sørg for, at døren læner sig stabilt mod væggen.
3. Stik den ene ende af træningselastikket gennem ankeråbningen, indtil begge sider af snoren er ens.
4. Åbn karabinhagerne på træningselastikket.
5. Spænd en karabinhage i D-ringen på håndtaget. En for hver D-ring på håndtaget.

● **Montering med ankelrem og dørbeslag (fig. F)**

1. For at sætte dørbeslaget på, skal du åbne døren og stik beslagets tykke ende gennem døres på siden med hængslerne.
2. Luk og lås derefter døren, så beslagets tynde åbne side (lækken) hænger gennem døren i den ønskede højde. Træk i beslaget, så du er sikker på, at det sidder ordentligt fast. Sørg for, at døren læner sig stabilt mod væggen.
3. Stik den ene ende af træningselastikket gennem ankeråbningen, indtil begge sider af snoren er ens.
4. Løsn velcrospænderne. Vikl ankelremmen rundt om din ankel, og kun din ankel.
5. Stik derefter velcrospænderne gennem de to D-ringe, før de spændes på krognen for, at fastgøre ankelremmen. Ankelremmen skal sidde godt, så den ikke bevæger sig.
6. Sørg for, at ankelremmen sidder behagelig, og at velcro-spændet spændes ordentligt før du går i gang med din træning.
7. Åbn karabinhagerne på træningselastikket.
8. Spænd begge karabinhager fast i begge D-ringene på ankelremmen.

● **Træningsvejledninger**

Følgende vejledninger består kun af udvalgte øvelser. Du kan finde andre øvelser i andre medier.

- Brug behageligt sports- eller fritidstøj.
- Sørg altid for at varme op, før du starter din træning.
- Udfør øvelserne i et regelmæssigt tempo og med stille vejtrækning. Undgå, at træne for meget, og overvurder ikke dine egne evner. Træk vejret ud, når du spænder musklerne, træk vejret ind, når du afslapper musklerne
- Gentag hver øvelse 10-20 gange.

● **Øvelser**

■ **Skuldre (se fig. G)**

1. Sæt træningselastikket på håndtagene (se fig. A).
2. Placer midten af træningselastikken under begge fødder, og hold føddernes på langs med hoften.
3. Kryds træningselastikken foran dig og hold fast i begge håndtag. Stå ret og spænd mavemusklerne.
4. Træk vejret dybt ind, og træk vejret ud samtidig med at du trækker begge albuer op, indtil de er lidt over taljen.
5. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Arme, skuldre og ryg (se fig. H)**

1. Sæt træningselastikket på håndtagene (se fig. A).
2. Placer midten af træningselastikken under begge fødder, og hold hvert håndtag ved siden. Stå med fødderne langs hoften, hold ryggen ret, spænd mavemusklerne og armene lige ned.
3. Træk vejret dybt ind, og tryk vejret ud samtidig med at du løfter dine lige arme opad, indtil de når skulderhøjde.
4. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Træning af biceps og skuldre (se fig. I)**

1. Sæt træningselastikket på håndtagene (se fig. A).
2. Placer midten af træningselastikken under begge fødder, og hold hænderne på siden. Hold fødderne langs hoften, stå ret og spænd mavemusklerne.

3. Træk vejret dybt ind, og træk vejret ud samtidig med, at du løfter hænderne op mod dine skuldre. Hold albuerne under skuldrene gennem hele bevægelsen.
4. Hold ryggen ret, hold fødderne langs hoften og hold knæene let bøjede. Spænd mavemusklerne.
5. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Stående roning (se fig. J)**

1. Sæt træningselastikken på træningsstangen (se fig. B).
2. Stå på træningselastikken og hold træningsstangen med begge hænder.
3. Spred benene og stå på træningselastikken for forenden af foden.
4. Hold armene helt udstrakt langs hoften. Stå ret og spænd mavemusklerne.
5. Træk vejret dybt ind, og træk vejret ud samtidig med, at du trækker træningsstangen opad mod brystet.
6. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Træning af bicep (se fig. K)**

1. Sæt træningselastikken på træningsstangen (se fig. B).
2. Stå på træningselastikken. Hold træningsstangen med begge hænder, og håndfladen opad.
3. Spred benene og stå på træningselastikken for forenden af foden.
4. Hold armene helt udstrakt langs hoften. Stå ret og spænd mavemusklerne.
5. Træk vejret dybt ind, og træk vejret ud samtidig med, at du trækker træningsstangen mod brystet.
6. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Brystpres - Forankret (se fig. L)**

1. Sæt træningselastikken på træningsstangen og dørbeslaget (se fig. C)
2. Sæt beslaget midt på døren. Stå med ryggen til forankringspunktet.
3. Hold træningsstangen med begge hænder.
4. Stå 0,5 meter væk fra døren med den ene fod bag den anden i en forskudt stilling.

5. Stå med fødderne spredt, med højre fod bagud.
6. Start med træningsstangen mod brystet. Stå ret med mavemusklerne spændt.
7. Træk vejret dybt ind, og træk derefter vejret ud samtidig med, at du strækker armene helt ud, væk fra kroppen.
8. Træk vejret ind og gå langsomt tilbage til startpositionen, med albuerne trukket tilbage.
9. Skift føddernes placering halvvejs gennem sættet.

■ **Vandret roning - Forankret (se fig. M)**

1. Sæt træningselastikken på træningsstangen og dørbeslaget (se fig. C).
2. Sæt beslaget midt på døren. Stå med ryggen til forankringspunktet.
3. Hold træningsstangen med begge hænder.
4. Træd ca. 0,5 meter tilbage indtil træningselastikken er let spændt med armene strakt helt ud og afslappende skuldrene.
5. Stå med fødderne spredt, med venstre fod bagud.
6. Start med strakte arme. Hold ryggen ret og hold fødderne langs hoften. Spænd mavemusklerne.
7. Træk vejret dybt ind, og træk derefter vejret ud samtidig med, at du trækker armene mod brystet i en jævn og konstant bevægelse.
8. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.
9. Skift føddernes placering halvvejs gennem sættet.

■ **Arm, skuldre og ryg - Forankret (se fig. N)**

1. Sæt træningselastikken på håndtagene og dørbeslaget (se fig. D).
2. Sæt beslaget for neden på døren.
3. Vend dig væk fra døren og tag et håndtag i hvert hånd, og hold hænderne langs siden.
4. Stå 0,5 meter væk fra døren med fødderne langs hoften. Stå ret, spænd mavemusklerne med armene lige.
5. Træk vejret dybt ind, og tryk vejret ud samtidig med at du løfter dine lige arme opad, indtil de når skulderhøjde.

6. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Ryg - Forankret (se fig. O)**

1. Sæt træningselastikken på håndtagene og dørbeslaget (se fig. D)
2. Sæt beslaget midt på døren.
3. Stå mod døren med et håndtag i hver hånd.
4. Træd ca. 0,5 meter tilbage indtil træningselastikken er let spændt med armene strakt helt ud og afslappende skuldrene.
5. Hold ryggen ret, hold fødderne langs hoften og hold knæene let bøjede. Spænd mavemusklerne.
6. Træk vejret ind og træk derefter vejret ud samtidig med, at du trækker albuerne tilbage og klemmer skulderbladene sammen, indtil begge hænder er ved siden af brystkassen.
7. Træk vejret ind og gå langsomt og kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Ryg - Forankret (se fig. P)**

1. Sæt træningselastikken på håndtagene og dørbeslaget (se fig. D).
2. Sæt beslaget fast for nedenunder på døren.
3. Spænd begge ender af de ønskede træningselastikker fast i 1 håndtag. Stå mod døren og tag fat i R-håndtaget.
4. Stå 0,5 meter tilbage med højre fod bag venstre i en forskudt stilling. Stå med overkroppen 45° i forhold til gulvet. Hold brystet løftet, ret ryggen og spænd mavemusklerne.
5. Træk vejret dybt ind, og træk derefter vejret ud samtidig med, at du trækker højre arm tilbage, så albuen peger mod loftet og med højre hånd lige under brystkassen
6. Træk vejret ind og gå kontrolleret tilbage til startpositionen.

■ **Bryst - Forankret (se fig. Q)**

1. Sæt træningselastikken på håndtagene og dørbeslaget (se fig. D).
2. Sæt beslaget midt på døren.
3. Stå med ryggen mod døren og tag et håndtag i hver hånd.
4. Stå 0,5 meter væk fra døren med den ene fod bag den anden i en forskudt stilling.

5. Løft albuerne tilbage, så hænderne er lige under skulderhøjde, albuerne er helt bøjede og håndfladerne vender nedad.
6. Stå ret med mavemusklerne spændt.
7. Træk vejret dybt ind, og træk derefter vejret ud samtidig med, at du trykker begge arme fremad, indtil de er helt udstrakte.
8. Træk vejret ind og gå langsomt tilbage til startpositionen, med albuerne trukket tilbage.

■ **Baldemuskler - Forankret (se fig. R)**

1. Sæt træningselastikken på ankelremmene og dørbeslaget (se fig. E).
2. Sæt beslaget i fast for nedenunder på døren.
3. Spænd ankelremmen på højre ankel. Spænd begge ender af de ønskede træningselastikker fast på remmen.
4. Stå med ryggen mod døren, og gå væk fra døren, indtil du mærker en let spænding i træningselastikken.
5. Stå ret og hold mavemusklerne spændt. (Du kan støtte dig med hænderne på døren).
6. Træk vejret dybt ind, og træk derefter vejret ud samtidig med, at du presser højre hæl tilbage og op med et udstrakt ben
7. Træk vejret ind og gå kontrolleret tilbage til startpositionen.
8. Gentag denne øvelse med det andet ben.

■ **Baldemuskler - Forankret (se fig. S)**

1. Sæt træningselastikken på ankelremmene og dørbeslaget (se fig. E).
2. Sæt beslaget i fast for nedenunder på døren. Stå 0,5 meter fra døren, med højre side mod døren.
3. Spænd ankelremmen fast på højre ankel. Spænd begge ender af de ønskede træningselastikker fast på remmen.
4. Juster din position, indtil du kan mærke en let spænding i træningselastikken.
5. Stå ret og hold mavemusklerne spændt. (Du kan støtte dig med højre hånd på døren).
6. Træk vejret dybt ind, og træk derefter vejret ud samtidig med, at du trækker hen over forsiden af det andet ben.
7. Træk vejret ind og gå kontrolleret tilbage til startpositionen.
8. Gentag denne øvelse med det andet ben.

● Rengøring og opbevaring

- Produktet skal altid opbevares tørt og rent i et temperaturstyret rum.
- Dele, der er modtagelige for slid: Hvis træningselastikken ikke længere giver modstand, er det nedslidt. Delen skal skiftes.
- Brug aldrig slibende eller ætsende rengøringsmidler. Dette kan beskadige produktet.
- Produktet må kun rengøres med lunkent vand, og det skal derefter tørres grundigt af med en klud.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder. De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.



Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar.

De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde.

Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

● Garanti

Produktet blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabriktionsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabriktionsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatore som er fremstillet af glas.


● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 430996_2301) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● Service

 **Service Danmark**
Tel.: 80253972
E-Mail: owim@lidl.dk

Introduzione	Pagina 85
Destinazione d'uso	Pagina 85
Contenuto della confezione	Pagina 85
Specifiche tecniche	Pagina 85
Avvertenze di sicurezza	Pagina 85
Istruzioni per l'ancoraggio per porta e l'allacciamento del cinturino alla caviglia	Pagina 86
Assemblaggio del prodotto	Pagina 87
Assemblare solo con le impugnature (Fig B)	Pagina 87
Assemblare solo con la barra per l'allenamento (Fig C)	Pagina 87
Assemblare con la barra per l'allenamento e l'ancoraggio per porta (Fig D)	Pagina 87
Assemblare con l'impugnatura e l'ancoraggio per porta (Fig E)	Pagina 88
Assemblare con la fascia per caviglia e l'ancoraggio per porta (Fig F)	Pagina 88
Istruzioni per l'esercizio	Pagina 88
Esercizi	Pagina 88
Pulizia e conservazione	Pagina 91
Smaltimento	Pagina 92
Garanzia	Pagina 92
Gestione dei casi in garanzia	Pagina 92
Assistenza	Pagina 92

SET FITNESS CON ESTENSORI

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Destinazione d'uso

Questo prodotto è stato progettato come attrezzatura sportiva e non è destinato all'uso commerciale. Il prodotto non è idoneo per scopi medici o terapeutici. È adatto solo ad adulti che abbiano compiuto i 14 anni di età. Qualsiasi uso del prodotto diverso da quello descritto precedentemente o qualsiasi modifica al prodotto non è consentita e può causare lesioni e/o danni al prodotto. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni derivanti da un uso improprio.

● Contenuto della confezione

1x Set fitness con estensori (HG10432)

- 1 2 Tubi rolling per barra per l'allenamento
- 2 1 Tubo di collegamento per barra per l'allenamento
- 3 3 Fasce di resistenza
- 4 1 Ancoraggio per porta
- 5 2 Impugnature
- 6 2 Cinturini per le caviglie
- 7 3 Buste
- 8 1 Avviso STOP sulla porta

1x Manuale di istruzioni

● Specifiche tecniche

Peso complessivo:	circa 2,3 kg
Barra per l'allenamento:	840 x Ø 29 mm (rullo)
Fascia di resistenza blu (resistenza leggera):	Lunghezza: 130 cm, Spessore Ø: 30 mm
Fascia di resistenza grigia (resistenza media):	Lunghezza: 130 cm, Spessore Ø: 30 mm
Fascia di resistenza rossa (forte resistenza):	Lunghezza: 130 cm, Spessore Ø: 30 mm

	Forza massima (Newton)	Lunghezza massima (cm)
Fascia di resistenza blu	45	400
Fascia di resistenza grigia	80	400
Fascia di resistenza rossa	100	400
Tolleranza dei valori precedenti:		+/- 20 %
Materiale:		plastica, ferro, lattice
Standard:		DIN 32935-A

⚠ AVVERTENZA!

- ▶ Indossare occhiali sportivi protettivi è sempre consigliato quando si lavora con fasce di resistenza.



Avvertenze di sicurezza

LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO!
CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI IN UN LUOGO SICURO!

⚠ ATTENZIONE! RISCHIO DI INFORTUNI!

Il prodotto non è un giocattolo e deve essere utilizzato solo sotto la supervisione di adulti.

⚠ ATTENZIONE! RISCHIO DI INFORTUNI!

Assicurarsi che tutte le parti non siano danneggiate e siano state assemblate in modo corretto. Infatti un montaggio scorretto potrebbe causare infortuni. Eventuali parti danneggiate possono compromettere la sicurezza e il corretto funzionamento.

■ TENERE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI, degli animali domestici o di chiunque non sia autonomo.

- Consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto, se si hanno problemi di salute, reazioni allergiche o lesioni. Interrompere immediatamente gli esercizi, in caso di malessere o se sorgono altri disturbi.
- Smettere immediatamente di allenarsi se si avverte disagio, nausea, vertigini o dolore. Rivolgersi immediatamente a un medico se si verificano dolori al petto o allo stomaco, palpazioni o difficoltà respiratorie.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare le fasce di resistenza per assicurarsi che non siano danneggiate e usurate. Il prodotto può essere usato solo se privo di difetti e usura.
- Quando si allungano le fasce di resistenza, tenere le mani completamente distese come se facessero parte della parte inferiore del braccio e non sovraccaricare i polsi!
- Tenere le fasce di resistenza sempre in tensione e prestare attenzione a non scivolare!
- Consentire sempre alle fasce di resistenza di tornare lentamente e sotto tensione nella posizione di partenza. Il rilascio improvviso può dar luogo a strappi che possono causare lesioni gravi, deformazioni o morte.
- Non avvolgere mai le fasce di resistenza attorno al collo, alla bocca, alla testa, alle spalle o al busto.
- Le fasce di resistenza non devono mai essere attaccate ad oggetti, come ad esempio un tavolo o alla ringhiera di una scala.
- Utilizzare sempre un punto di ancoraggio forte come ad esempio una porta chiusa o un sostegno veramente robusto.
- Quando si utilizza l'ancoraggio per porta, fissarlo sempre sul lato dei cardini e assicurarsi che la porta sia completamente chiusa e bloccata prima di iniziare un esercizio.

- Non allungare le fasce di resistenza oltre la loro lunghezza massima di 400 cm!
- Le fasce di resistenza non devono mai essere tirate in direzione del viso o avvolte intorno alla testa, al collo o al torace.

⚠ ATTENZIONE! RISCHIO DI DANNI MATERIALI

- Utilizzare il prodotto solo in spazi in cui è possibile mantenere una distanza sufficiente da persone/oggetti, in modo da evitare lesioni e danni materiali.
- Iniziare tutti gli esercizi lentamente e usare movimenti e tensioni regolari e controllati quando si tira e si rilascia la fascia di resistenza. Provare ogni esercizio lentamente prima di eseguirne una serie per assicurarsi che la tensione sia corretta.
 - Iniziare l'allenamento lentamente per aumentare la forza e la resistenza, soprattutto se si stanno facendo esercizi nuovi. Non eseguire esercizi che vadano oltre la propria capacità di mantenere il controllo.
 - Per l'installazione, scegliere un luogo dove ci sia spazio sufficiente per il montaggio e per fare esercizio. L'area scelta deve misurare almeno 2 x 2 m e deve essere ben ventilata. La superficie sottostante deve essere piana e uniforme. Verificare che abbia una base sicura.
 - Tenere il prodotto lontano da oggetti affilati, appuntiti, caldi e/o pericolosi.
 - Evitare la luce diretta del sole e fonti di calore.

● Istruzioni per l'ancoraggio per porta e l'allacciamento del cinturino alla caviglia

Ancoraggio per porta (vedere Fig. A)

1. Per installare l'ancoraggio per porta, aprire la porta e inserire l'estremità spessa dell'ancoraggio attraverso la porta sul lato della cerniera.
2. Successivamente, chiudere e bloccare la porta, lasciando il lato sottile con l'estremità aperta (asola) sull'ancoraggio appeso attraverso la porta all'altezza desiderata. Per sicurezza tirare l'ancoraggio per assicurarsi che sia fissato bene. Assicurarsi che la porta sia ben salda contro il muro.

3. Infine far passare l'impugnatura attraverso l'apertura dell'ancoraggio fino a quando entrambi i lati della fascia di resistenza sono uguali per eseguire gli esercizi.

⚠ AVVERTENZA!

- ▶ Quando si utilizza l'ancoraggio per porta, fissarlo sempre sul lato dei cardini e assicurarsi che la porta sia completamente chiusa e bloccata prima di iniziare un esercizio.

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

Testare sempre la resistenza alla trazione delle articolazioni per assicurarsi che rimangano riserve adeguate. In caso contrario potrebbero verificarsi lesioni.

Spingere la porta per aprire (Fig A)

La fascia di resistenza può generare molta forza elastica. Il che è fantastico poiché possiamo usarla per allenarci senza dipendere da pesi, macchine e palestre. Tuttavia, bisogna assicurarsi che se si ancora la fascia di resistenza, l'oggetto a cui lo si ancora possa sostenere quella forza senza muoversi.

Il modo migliore per essere sicuri è allenarsi sul lato della porta da dove la si tira per chiuderla. In questo modo si avrà a disposizione l'intero telaio della porta per posizionare l'ancoraggio per porta senza preoccuparsi dell'apertura della porta quando la fascia di resistenza è tesa. Inoltre, in questo modo la porta subirà meno stress e si eviterà qualsiasi rischio di danneggiarla.

⚠ AVVERTENZA!

- ▶ Quando si utilizza l'ancoraggio per porta, appendere sempre l'avviso STOP sul lato opposto della maniglia della porta per garantire che la porta non venga aperta durante l'allenamento.

NOTA

- ▶ L'area colorata è la posizione ottimale per l'ancoraggio per porta.

Cinturino per le caviglie

1. Avvolgere il cinturino attorno alla caviglia e solo alla caviglia. Assicurarsi che il cinturino per le caviglie sia comodo e che la chiusura a strappo sia collegata saldamente prima di fare l'esercizio.
2. Agganciare le fasce di resistenza all'anello a D e assicurarsi che la connessione sia sicura prima di fare qualsiasi esercizio.
3. **NON** usare il cinturino usando come punto di ancoraggio qualsiasi altra cosa che non sia la caviglia. Non deve essere utilizzato per ancorare le fasce a porte, maniglie, ringhiere, alberi, sedie, ecc.
4. Il cinturino deve essere utilizzato solo sulla caviglia: **NON** utilizzare su nessun'altra parte del corpo, inclusi braccia, polso, collo, testa.

● Assemblaggio del prodotto

● Assemblare solo con le impugnature (Fig B)

1. Aprire i moschettoni delle fasce di resistenza.
2. Fissare un moschettoni nell'anello a D dell'impugnatura. Uno per ciascun anello a D dell'impugnatura.

● Assemblare solo con la barra per l'allenamento (Fig C)

1. Avvitare i tubi della barra per l'allenamento **1** insieme al tubo di collegamento della barra per l'allenamento **2**.
2. Aprire i moschettoni delle fasce di resistenza.
3. Fissare un moschettoni nell'anello a D della barra per l'allenamento. Uno per ogni anello a D della barra per l'allenamento.

● Assemblare con la barra per l'allenamento e l'ancoraggio per porta (Fig D)

1. Per installare l'ancoraggio per porta, aprire la porta e inserire l'estremità spessa dell'ancoraggio attraverso la porta sul lato della cerniera.

2. Successivamente, chiudere e bloccare la porta, lasciando il lato sottile con l'estremità aperta (asola) sull'ancoraggio appeso attraverso la porta all'altezza desiderata. Per sicurezza tirare l'ancoraggio per assicurarsi che sia fissato bene. Assicurarsi che la porta sia ben salda contro il muro.
3. Far passare un'estremità della fascia di resistenza attraverso l'apertura dell'ancoraggio fino a quando entrambi i suoi lati sono uguali.
4. Aprire i moschettoni delle fasce di resistenza.
5. Fissare un moschettoni nell'anello a D della barra per l'allenamento. Uno per ogni anello a D della barra per l'allenamento.

● **Assemblare con l'impugnatura e l'ancoraggio per porta (Fig E)**

1. Per installare l'ancoraggio per porta, aprire la porta e inserire l'estremità spessa dell'ancoraggio attraverso la porta sul lato della cerniera.
2. Successivamente, chiudere e bloccare la porta, lasciando il lato sottile con l'estremità aperta (asola) sull'ancoraggio appeso attraverso la porta all'altezza desiderata. Per sicurezza tirare l'ancoraggio per assicurarsi che sia fissato bene. Assicurarsi che la porta sia ben salda contro il muro.
3. Far passare un'estremità della fascia di resistenza attraverso l'apertura dell'ancoraggio fino a quando entrambi i suoi lati sono uguali.
4. Aprire i moschettoni delle fasce di resistenza.
5. Fissare un moschettoni nell'anello a D dell'impugnatura. Uno per ciascun anello a D dell'impugnatura.

● **Assemblare con la fascia per caviglia e l'ancoraggio per porta (Fig F)**

1. Per installare l'ancoraggio per porta, aprire la porta e inserire l'estremità spessa dell'ancoraggio attraverso la porta sul lato della cerniera.

2. Successivamente, chiudere e bloccare la porta, lasciando il lato sottile con l'estremità aperta (asola) sull'ancoraggio appeso attraverso la porta all'altezza desiderata. Per sicurezza tirare l'ancoraggio per assicurarsi che sia fissato bene. Assicurarsi che la porta sia ben salda contro il muro.
3. Far passare un'estremità della fascia di resistenza attraverso l'apertura dell'ancoraggio fino a quando entrambi i suoi lati sono uguali.
4. Aprire le chiusure a strappo. Avvolgere il cinturino attorno alla caviglia e solo alla caviglia.
5. La parte ad anello della chiusura a strappo viene quindi fatta passare attraverso due anelli a D prima di attaccarsi alla chiusura a strappo corrispondente per fissare il cinturino alla caviglia. La caviglia deve adattarsi perfettamente in modo che non si muova.
6. Assicurarsi che il cinturino per le caviglie sia comodo e che la chiusura a strappo sia collegata saldamente prima di fare l'esercizio.
7. Aprire i moschettoni delle fasce di resistenza.
8. Agganciare entrambi i moschettoni in entrambi gli anelli a D del cinturino per la caviglia.

● **Istruzioni per l'esercizio**

Le seguenti istruzioni riguardano solo una selezione dei possibili esercizi. Informazioni su ulteriori esercizi possono essere trovate in altra letteratura sull'argomento.

- Indossare abbigliamento sportivo o per il tempo libero comodo.
- Bisogna fare sempre riscaldamento prima di iniziare gli esercizi.
- Eseguire gli esercizi a un ritmo regolare con una respirazione tranquilla. Rispettare le sequenze di movimento prescritte e non sopravvalutare le proprie capacità. Espirare quando si tendono i muscoli, inspirare quando li si rilassa.
- Ripetere ciascun esercizio 10 - 20 volte.

● **Esercizi**

■ **Spalla (vedere Fig. G)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature (vedere Fig A).

2. Posizionare la parte centrale della fascia di resistenza sotto entrambi i piedi, mantenendo i piedi alla distanza dei fianchi.
3. Incrociare la fascia di resistenza davanti a se stessi e tenere entrambe le impugnature. Stare in piedi e contrarre il core.
4. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e sollevare entrambi i gomiti finché non sono leggermente sopra la vita.
5. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Braccio, spalla e schiena (vedere Fig. H)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature (vedere Fig A).
2. Posizionare il centro della fascia di resistenza sotto entrambi i piedi e tenere le impugnature in ciascuna mano lungo i fianchi. Stare in piedi con i piedi alla distanza dei fianchi, mantenendo la schiena dritta, il core completamente trattenuto e le braccia tese.
3. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e alzare le braccia tenendole dritte verso l'alto fino a raggiungere l'altezza delle spalle.
4. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Esercizio per bicipiti e spalle (vedi Fig. I)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature (vedere Fig A).
2. Posizionare il centro della fascia di resistenza sotto entrambi i piedi e tenere le impugnature lungo i fianchi. Con i piedi alla distanza dei fianchi, stare in piedi e mantenere il core contraendone i muscoli.
3. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e alzare le mani verso le spalle. Tenere i gomiti sotto le spalle durante il movimento.
4. Tenere la schiena dritta, i piedi alla distanza dei fianchi, le ginocchia leggermente piegate. Contrarre gli addominali in modo che il core sia compatto.
5. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Tiraggio in verticale (vedere Fig. J)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con la barra per l'allenamento (vedere Fig B).
2. Stare in piedi sulla fascia di resistenza e tenere la barra per l'allenamento con entrambe le mani.
3. Mettere i piedi in una posizione distanziata stando sulla fascia di resistenza con il piede anteriore.
4. Iniziare con le braccia vicino alla vita e i gomiti completamente estesi. Stare in piedi e contrarre il core.
5. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e portare la barra per l'allenamento in alto verso il petto.
6. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Flessione dei bicipiti (vedere Fig. K)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con la barra per l'allenamento (vedere Fig B).
2. Stare in piedi sulla fascia di resistenza Tenere la barra per l'allenamento con entrambe le mani e il palmo rivolto verso l'alto.
3. Mettere i piedi in una posizione distanziata stando sulla fascia di resistenza con il piede anteriore.
4. Iniziare con le braccia vicino alla vita e i gomiti completamente estesi. Stare in piedi e contrarre il core.
5. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e portare la barra per l'allenamento verso il petto.
6. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Chest Press - con ancoraggio (vedere Fig. L)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con la barra per l'allenamento e l'ancoraggio per porta (vedere Fig C).
2. Inserire l'ancoraggio nel punto centrale della porta. Stare in piedi dando le spalle al punto di ancoraggio.
3. Tenere la barra per l'allenamento con entrambe le mani.
4. Allontanarsi dalla porta di 0,5 m, con un piede dietro l'altro in posizioni sfalsate.

5. Distanziare i piedi e tenendo dietro il piede destro.
6. Iniziare con la barra per l'allenamento contro il petto. Stare in piedi con il core contratto.
7. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare ed estendere completamente le braccia con un movimento fluido lontano dal corpo.
8. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con i gomiti tirati indietro in modo controllato.
9. Cambiare la posizione del piede a metà serie.

■ **In posizione orizzontale - con ancoraggio (vedere Fig. M)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con la barra per l'allenamento e l'ancoraggio per porta (vedere Fig C).
2. Inserire l'ancoraggio nel punto centrale della porta. Stare in piedi dando le spalle al punto di ancoraggio.
3. Tenere la barra per l'allenamento con entrambe le mani.
4. Fare un passo indietro di 0,5 m o in modo tale che la fascia di resistenza sia leggermente in tensione, le braccia completamente distese e le spalle rilassate.
5. Distanziare i piedi l'uno rispetto all'altro e tenere dietro il piede sinistro.
6. Iniziare con le braccia aperte. Tenere la schiena dritta, i piedi alla distanza dei fianchi. Contrarre gli addominali in modo che il core sia compatto.
7. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e tirare le braccia verso il petto con un movimento fluido e coerente.
8. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.
9. Cambiare la posizione del piede a metà serie.

■ **Braccio, spalla e schiena - con ancoraggio (vedere Fig. N)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature e l'ancoraggio per porta (vedere Fig D).
2. Inserire l'ancoraggio vicino alla parte inferiore della porta.

3. Volgere le spalle alla porta e afferrare le impugnature, una per mano lungo i fianchi.
4. Fare un passo a 0,5 m di distanza dalla porta, in piedi con i piedi alla distanza dei fianchi. Stare in piedi con la schiena dritta, il core completamente contratto, le braccia tese.
5. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e alzare le braccia tenendole dritte verso l'alto fino a raggiungere l'altezza delle spalle.
6. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Schiena - con ancoraggio (vedere Fig. O)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature e l'ancoraggio per porta (vedere Fig D).
2. Inserire l'ancoraggio nel punto centrale della porta.
3. Rivolti verso la porta tenere le impugnature una per mano.
4. Fare un passo indietro di 0,5 m o in modo tale che la fascia di resistenza sia leggermente in tensione, le braccia completamente distese e le spalle rilassate.
5. Tenere la schiena dritta, i piedi alla distanza dei fianchi, le ginocchia leggermente piegate. Contrarre gli addominali in modo che il core sia compatto.
6. Per iniziare, inspirare e poi espirare tirando indietro i gomiti, stringendo le scapole, fino a quando entrambe le mani sono vicine alla cassa toracica.
7. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Schiena - con ancoraggio (vedere Fig. P)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature e l'ancoraggio per porta (vedere Fig D).
2. Attaccare l'ancoraggio nella parte inferiore della porta.
3. Attaccare entrambe le estremità della combinazione di fasce di resistenza desiderata a una impugnatura. Rivolti verso la porta, tenere l'impugnatura nella mano destra.

4. Allontanarsi di 0,5 m; piede destro dietro il sinistro in una posizione sfalsata. Abbassare il busto ad un angolo di 45° rispetto al pavimento. Tenere il petto sollevato, la schiena dritta e il core contratto.
5. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e tirare indietro il braccio destro in modo che il gomito sia rivolto verso il soffitto e la mano destra appena sotto la gabbia toracica.
6. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.

■ **Petto - con ancoraggio (vedere Fig. Q)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con le impugnature e l'ancoraggio per porta (vedere Fig D).
2. Inserire l'ancoraggio nel punto centrale della porta.
3. Posizionarsi con le spalle alla porta e afferrare entrambe le impugnature con ciascuna mano.
4. Allontanarsi dalla porta di 0,5 m, con un piede dietro l'altro in posizioni sfalsate.
5. Sollevare i gomiti indietro in modo che le mani siano appena sotto l'altezza delle spalle, i gomiti devono essere completamente piegati, i palmi rivolti verso il basso.
6. Stare in piedi con il core contratto.
7. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e spingere entrambe le braccia in avanti fino a estenderle completamente.
8. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con i gomiti tirati indietro in modo controllato.

■ **Glutei - con ancoraggio (vedere Fig. R)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con i cinturini alla caviglia e l'ancoraggio per porta (vedere Fig E).
2. Inserire l'ancoraggio nella parte inferiore della porta.
3. Avvolgere saldamente il cinturino intorno alla caviglia destra. Attaccare entrambe le estremità della combinazione di fasce di resistenza desiderata al cinturino.
4. Guardando verso la porta, allontanarsi finché non si sente una leggera tensione nelle fasce di resistenza.

5. Stare in piedi e mantenere il core contratto. (Le mani possono essere posizionate sulla porta per supporto.)
6. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e premere il tallone destro indietro e in alto con una gamba tesa.
7. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.
8. Ripetere questo esercizio con l'altra gamba.

■ **Glutei - con ancoraggio (vedere Fig. S)**

1. Assemblare la fascia di resistenza con i cinturini alla caviglia e l'ancoraggio per porta (vedere Fig E).
2. Inserire l'ancoraggio nella parte inferiore della porta. Posizionarsi a 0,5 m di distanza con il fianco destro rivolto verso la porta.
3. Attaccare il cinturino alla caviglia destra; attaccare entrambe le estremità della combinazione di fasce di resistenza desiderata al cinturino.
4. Regolare la posizione finché non si avverte una leggera tensione nella fascia di resistenza.
5. Stare in piedi e mantenere il core contratto. (La mano destra può essere posizionata sulla porta per supporto.)
6. Iniziare con un respiro profondo, quindi espirare e tendere verso l'esterno l'altra gamba.
7. Inspirare e tornare lentamente alla posizione di partenza con controllo.
8. Ripetere questo esercizio con l'altra gamba.

● **Pulizia e conservazione**

- Il prodotto deve essere sempre conservato asciutto e pulito in un locale a temperatura controllata.
- Parti soggette ad usura: se l'articolo non ha più una resistenza graduale durante l'uso, la cinghia è usurata. L'articolo deve essere sostituito.
- Non utilizzare mai detersivi abrasivi o corrosivi. Altrimenti il prodotto potrebbe subire danni.
- Pulire il prodotto solo con acqua tiepida e successivamente asciugarlo bene con un panno.

● **Smaltimento**

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore.

Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata.

Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

● **Garanzia**

Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto.

Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che

si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 430996_2301) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● **Assistenza**

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

Bevezető	Oldal	94
Rendeltetésszerű használat	Oldal	94
Szállítás terjedelme	Oldal	94
Műszaki adatok	Oldal	94
Biztonsági utasítások	Oldal	94
Ajtórögzítőre és bokapántra vonatkozó utasítások	Oldal	95
A termék összeszerelése	Oldal	96
Összeszerelés csak a fogantyúkkal (B ábra)	Oldal	96
Összeszerelés csak az edzőrúddal (C ábra)	Oldal	96
Összeszerelés edzőrúddal és ajtórögzítővel (D ábra)	Oldal	96
Összeszerelés fogantyúval és ajtórögzítővel (E ábra)	Oldal	97
Összeszerelés bokapánttal és ajtórögzítővel (F ábra)	Oldal	97
Az edzésre vonatkozó utasítások	Oldal	97
Gyakorlatok	Oldal	97
Tisztítás és tárolás	Oldal	100
Mentesítés	Oldal	100
Garancia	Oldal	100
Garanciális ügyek lebonyolítása	Oldal	100
Szerviz	Oldal	101

FITNESS SZETT EXPANDEREKKEL

● Bevezető



Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevétel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

● Rendeltetészerű használat

A terméket sportfelszerelésnek tervezték, és nem kereskedelmi használatra készült. Ez a termék nem alkalmas terápiás vagy orvosi használatra. Csak felnőtteknek és 14 év felettieknek ajánlott. A termék fenti leírástól eltérő használata vagy a termék bármilyen módosítása nem megengedett, és a termék sérülését és/vagy károsodását okozhatja. A gyártó nem vállal felelősséget a rendellenes használatból eredő károkért.

● Szállítás terjedelme

1x Fitness szett expanderekkel (HG10432)

- 1 2 Edzórúd hengercső
- 2 1 Edzórúd csatlakozócső
- 3 3 Expander
- 4 1 Ajtórögzítő
- 5 2 Fogantyú
- 6 2 Bokapánt
- 7 3 Tasak
- 8 1 STOP ajtóakasztó

1x Használati útmutató

● Műszaki adatok

Összsúly:	kb. 2,3 kg
Edzórúd:	840 x Ø 29 mm (henger)
Kék expander (kis ellenállás):	Hossz: 130 cm, vastagság Ø: 30 mm
Szürke expander (közepes ellenállás):	Hossz: 130 cm, vastagság Ø: 30 mm
Piros expander (erős ellenállás):	Hossz: 130 cm, vastagság Ø: 30 mm

	Max. erő (newton)	Max. hossz (cm)
Kék expander	45	400
Szürke expander	80	400
Piros expander	100	400

A fenti értékek tűrése:	+/- 20%
Anyaga:	műanyag, vas, latex
Szabvány:	DIN 32935-A

⚠ FIGYELEMTETÉS!

- ▶ Védőszemüveg viselése mindig javasolt, amikor expanderrel gyakorol.



Biztonsági utasítások

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL AZ ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, ŐRIZZE BIZTONSÁGOS HELYEN AZ ÚTMUTATÓT!

⚠ **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** A termék nem játék, és szigorúan csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

Ellenőrizze, hogy minden alkatrész sértetlen-e, és megfelelően van-e összeszerelve.

A helytelen összeszerelés balesetre vezethet.

A sérült alkatrészek befolyásolhatják a biztonságot és a működést.

- **GYERMEKEKTŐL**, háziállatoktól vagy bármely olyan személytől TARTSA TÁVOL, akinek felügyeletre van szüksége.
- A termék használata előtt forduljon orvoshoz, ha egészségügyi problémái, allergiás reakciói vagy sérülése van. Azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, ha betegnek érzi magát a gyakorlatok során, vagy ha bármilyen más panaszt észlel.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha kellemetlen érzést, émelygést, szédülést vagy fájdalmat érez. Azonnal forduljon orvoshoz, ha mellkasi vagy gyomorfájdalmat, erős szívdobogást vagy légzési nehézséget érez.
- Minden használat előtt ellenőrizze az expandereket sérülések és kopás szempontjából. A termék csak akkor használható, ha hiba- és kopásmentes.
- Az expanderek kihúzásakor tartsa a kezét teljesen kinyújtva az alkarral együtt, és ne terhelje túl a csuklóját!
- Tartsa az expandereket folyamatosan megfeszítve, és ügyeljen arra, hogy ne csússzon ki!
- Az expandereket mindig lassan és feszítve engedje vissza a kiindulási helyzetükbe. Ha hirtelen engedi el az expandereket, akkor visszacsapnak, amit súlyos sérülést, torzulást vagy halált okozhat.
- Soha ne tekerje az expandereket a nyak, a szája, a feje, a váll vagy a törzs köré.
- Az expandereket soha nem szabad olyan tárgyakhoz csatlakoztatni, mint például asztal vagy lépcsőforduló.
- Mindig erős rögzítési pontot használjon, például zárt ajtót vagy erős berendezést.
- Az ajtórögzítő használatakor mindig az ajtó csuklópántjának oldalán rögzítse, és ellenőrizze, hogy az ajtó teljesen be van-e zárva, és rögzítve van-e, mielőtt edzeni kezdene.

- Ne nyújtsa tovább az expandereket a maximális 400 cm-es hosszúságukon!
- Az expandereket soha nem szabad az arc irányába húzni, vagy a fej, a nyak vagy a mellkas köré tekerni.

⚠ VIGYÁZAT! ANYAGI KÁROK VESZÉLYE!

A terméket csak olyan helyen használja, ahol elegendő távolságot tud tartani személyektől/tárgyaktól, hogy a sérülések és az anyagi károk elkerülhetők legyenek.

- Kezdje lassan az összes gyakorlatot, és finoman, szabályozottan mozogjon, illetve szabályozottan húzza és engedje el az expandereket. Sorozat végzése előtt lassan tesztelje az egyes gyakorlatokat, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a feszítés megfelelő-e.
- Lassan kezdje az edzést, hogy növelje az erőnlétet és állóképességet, különösen akkor, ha most kezdi a testmozgást. Ne végezzen olyan gyakorlatokat, amelyeknél nem tudja fenntartani az irányítást.
- A felállításhoz olyan helyet válasszon, amely elegendő helyet biztosít az összeszereléshez és az edzéshez. A kiválasztott területnek legalább 2 x 2 m-esnek és jól szellőztethetőnek kell lennie. A talajnak vízszintesnek és egyenletesnek kell lennie. Ellenőrizze, hogy biztos alapon van-e.
- Tartsa távol a terméket éles, hegyes, forró és/vagy veszélyes tárgyaktól.
- Kerülje a közvetlen napfényt és a hőforrásokat.

● **Ajtórögzítőre és bokapántra vonatkozó utasítások**

Ajtórögzítő (lásd: A ábra)

1. Az ajtórögzítő felszereléséhez nyissa ki az ajtót, és illessze be a rögzítő vastag végét az ajtón keresztül a csuklópánt oldalán.
2. Ezután csukja és zárja be az ajtót, a rögzítő vékony, nyitott végű oldala (hurok) lógjon át az ajtón a kívánt magasságban. Húzza meg a rögzítőt annak ellenőrzésére, hogy biztonságosan rögzítve van-e. Kérjük, ellenőrizze, hogy az ajtó a falhoz van-e rögzítve.

3. Végül húzza át a fogantyút a rögzítő nyílásán, amíg az expander mindkét oldala egyforma nem lesz az edzéshez.

⚠ FIGYELEMEZTETÉS!

- ▶ Az ajtórögzítő használatakor mindig az ajtó csuklópántjának oldalán rögzítse, és győződjön meg róla, hogy az ajtó teljesen be van-e zárva, és rögzítve van-e zárva, mielőtt edzeni kezdene.

- ⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** Mindig ellenőrizze a csatlakozók szakítószilárdságát, hogy megfelelő maradjon. Ellenkező esetben sérülések történhetnek.

A kinyitáshoz nyomja meg az ajtót (A ábra)

Az expander nagyfokú rugóerőt generálhat. Ez azért jó, mert edzésekhez használható, és nem függ a súlyoktól, a gépektől és az edzőtermektől. Azonban meg kell győződnie arról, hogy ha rögzíti az expandert, hogy a tárgy, amelyhez rögzíti, mozgás nélkül elbírja ezt az erőt.

A legjobb módja annak, hogy biztonságban legyen, ha az ajtó zárási oldalán edz. Ezzel a teljes ajtókeret a rendelkezésére áll a rögzítéshez, és nem kell az ajtó kinyílására gondolnia, amikor az expander megfeszül. Ezenkívül ezzel a beállítással az ajtó kisebb terhelés alatt lesz, és csökken az ajtó sérülésének kockázata.

⚠ FIGYELEMEZTETÉS!

- ▶ Az ajtórögzítő használata során mindig akassza fel a STOP ajtóakasztót az ajtó fogantyú másik oldalára, hogy az ajtó ne nyíljon ki edzés közben.

MEGJEGYZÉS

- ▶ A színes terület az optimális helyzet az ajtó rögzítéséhez.

Bokapánt

1. Tekerje a bokapántot a bokája köré, és csak a bokája köré. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a bokapánt kényelmes-e, és a tépőzárás rögzítő biztonságosan csatlakozzika.

2. Rögzítse az expandereket a D-gyűrűhöz, és ellenőrizze, hogy a csatlakozás biztonságos-e, mielőtt edzeni kezd.
3. **NE** használja a bokapántot rögzítési pontként, csak a bokájára tegye. Nem szabad az expanderek az ajtókhoz, ajtónyitó gombokhoz, ajtókhoz, korlátokhoz, fákhoz, székekhez való rögzítéséhez használni,
4. A bokapánt csak a bokán való használatra készült: **NE** használja a test bármely más részén, beleértve a kart, a csuklót, a nyakat és a fejet.

● A termék összeszerelése

● Összeszerelés csak a fogantyúkkal (B ábra)

1. Nyissa ki az expander karabinereit.
2. Rögzítsen egy karabinert a fogantyú D-gyűrűjére. A fogantyú minden D-gyűrűjére egyet.

● Összeszerelés csak az edzőrúddal (C ábra)

1. Csavarozza össze az edzőrúd hengercsöveit **1** az edzőrúd csatlakozócsövével **2**.
2. Nyissa ki az expander karabinereit.
3. Rögzítsen egy karabinert az edzőrúd D-gyűrűjére. Az edzőrúd minden D-gyűrűjére egyet.

● Összeszerelés edzőrúddal és ajtórögzítővel (D ábra)

1. Az ajtórögzítő felszereléséhez nyissa ki az ajtót, és illessze be a rögzítő vastag végét az ajtón keresztül a csuklópánt oldalán.
2. Ezután csukja és zárja be az ajtót, a rögzítő vékony, nyitott végű oldala (hurok) lógjon át az ajtón a kívánt magasságban. Húzza meg a rögzítőt annak ellenőrzésére, hogy biztonságosan rögzítve van-e. Kérjük, ellenőrizze, hogy az ajtó a falhoz van-e rögzítve.
3. Csúsztassa az expander egyik végét a rögzítő nyílásán addig, amíg az expander mindkét oldala egyenlő nem lesz.
4. Nyissa ki az expander karabinereit.

5. Rögzítsen egy karabinert az edzőrúd D-gyűrűjére. Az edzőrúd minden D-gyűrűjére egyet.

● **Összeszerelés fogantyúval és ajtőrögzítővel (E ábra)**

1. Az ajtőrögzítő felszereléséhez nyissa ki az ajtót, és illessze be a rögzítő vastag végét az ajtón keresztül a csuklópánt oldalán.
2. Ezután csukja és zárja be az ajtót, a rögzítő vékony, nyitott végű oldala (hurok) lógjon át az ajtón a kívánt magasságban. Húzza meg a rögzítőt annak ellenőrzésére, hogy biztonságosan rögzítve van-e. Kérjük, ellenőrizze, hogy az ajtó a falhoz van-e rögzítve.
3. Csúsztassa az expander egyik végét a rögzítő nyílásán addig, amíg az expander mindkét oldala egyenlő nem lesz.
4. Nyissa ki az expanderek karabinereit.
5. Rögzítsen egy karabinert a fogantyú D-gyűrűjére. A fogantyú minden D-gyűrűjére egyet.

● **Összeszerelés bokapánttal és ajtőrögzítővel (F ábra)**

1. Az ajtőrögzítő felszereléséhez nyissa ki az ajtót, és illessze be a rögzítő vastag végét az ajtón keresztül a csuklópánt oldalán.
2. Ezután csukja és zárja be az ajtót, a rögzítő vékony, nyitott végű oldala (hurok) lógjon át az ajtón a kívánt magasságban. Húzza meg a rögzítőt annak ellenőrzésére, hogy biztonságosan rögzítve van-e. Kérjük, ellenőrizze, hogy az ajtó a falhoz van-e rögzítve.
3. Csúsztassa az expander egyik végét a rögzítő nyílásán addig, amíg az expander mindkét oldala egyenlő nem lesz.
4. Nyissa ki a tépózárás rögzítőt. Tekerje a bokapántot a bokája köré, és csak a bokája köré.
5. A rögzítő hurkos részét vezesse át két D-gyűrűn, mielőtt a tépózáratot összeilleszti a bokapánt rögzítéséhez. A bokán szorosan illeszkednie kell, hogy ne mozduljon el.

6. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a bokapánt kényelmes-e, és a tépózárás rögzítő biztonságosan csatlakozik-e.
7. Nyissa ki az expanderek karabinereit.
8. Rögzítse mindkét karabinert a bokapánt mindkét D-gyűrűjére.

● **Az edzésre vonatkozó utasítások**

Az alábbi utasítások csak a lehetséges gyakorlatok válogatását tartalmazzák. A további gyakorlatokra vonatkozó információk a témával kapcsolatos egyéb szakirodalomban találhatóak.

- Viseljen kényelmes sport- vagy szabadidőruhát.
- Mindig melegítsen be, mielőtt edzeni kezd.
- Egyenletes tempóban, nyugodt légzéssel végezze a gyakorlatokat. Tartsa be az előírt mozgássorokat, és ne becsülje túl a képességeit. Kilégzés közben feszítse meg az izmokat, és belégzés közben lazítsa el őket.
- Minden gyakorlatot 10–20 alkalommal ismételjen.

● **Gyakorlatok**

■ **Váll (lásd: G ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a fogantyúkkal (lásd: A ábra)
2. Helyezze az expander közepét a két lába alá, és álljon csípőszéles terpeszben.
3. Keresztben húzza át az expandert maga előtt, és fogja mindkét fogantyút. Álljon magasra, és kapcsolja be a törzsizmot.
4. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és húzza fel mindkét könyökét, amíg kissé a derék fölé nem emelkednek.
5. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Kar, váll és hát (lásd: H ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a fogantyúkkal (lásd: A ábra)
2. Helyezze az expander közepét a két láb alá, és tartsa a fogantyúkat két kézben az oldalán. Álljon csípőszéles terpeszben, tartsa a hátát egyenesen, a törzsizmok teljesen bekapcsolnak, a karok pedig egyenesek.

3. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és emelje fel a kinyújtott karjait vállmagasságig.
4. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Bicepsz és váll edzése (lásd: I ábra)**

1. Expander összeszerelése a fogantyúkkal (lásd: A ábra).
2. Helyezze az expander közepét a két láb alá és tartsa a fogantyúkat az oldalán. Csípőszéles terpeszben álljon magasra, és kapcsolja be a törzsizmokat.
3. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és emelje fel a kezét a vállá felé. Mozgás közben tartsa a könyökét váll alatt.
4. Tartsa a hátát egyenesen, álljon csípőszéles terpeszben, a térdét kissé hajlítsa be. Kapcsolja be a hasizmokat, hogy a törzsizom feszes legyen.
5. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Álló gyakorlatok (lásd: J ábra)**

1. Szerelje össze az expandert az edzőrúddal (lásd: B ábra).
2. Álljon fel az expanderre, és mindkét kezével fogja meg az edzőrudat.
3. Álljon támadóállásba, közben az elülső lábával álljon az expanderen.
4. Kar a derékon, könyök teljesen kinyújtva. Álljon magasra, és kapcsolja be a törzsizmot.
5. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és fordítsa az edzőrudat a mellkas felé.
6. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Bicepsz edzése (lásd: K ábra)**

1. Szerelje össze az expandert az edzőrúddal (lásd: B ábra).
2. Álljon az expanderen. Fogja meg az edzőrudat mindkét kezével, tenyérral felfelé.
3. Álljon támadóállásba, közben az elülső lábával álljon az expanderen.
4. Kar a derékon, könyök teljesen kinyújtva. Álljon magasra, és kapcsolja be a törzsizmot.
5. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és húzza az edzőrudat a mellkas felé.

6. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Mellizom erősítés – rögzített (lásd: L ábra)**

1. Szerelje össze az expandert az edzőrúddal és az ajtó rögzítővel (lásd: C ábra)
2. Helyezze fel a rögzítőt az ajtó közepére. Álljon háttal a rögzítési pontnak.
3. Fogja meg az edzőrudat mindkét kezével.
4. Lépjen 0,5 m-re az ajtótól, egyik lába a másik mögött legyen támadóállásban.
5. Lépjen támadóállásba, a jobb lába legyen hátul.
6. Húzza az edzőrudat a mellkasához. Álljon magasra, feszítse meg a törzsizmot.
7. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és nyújtsa ki a karjait teljesen, finom mozdulattal elfelé a testől.
8. Vegyen lélegzetet, és lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe, a könyökét húzza hátra.
9. A gyakorlatorsor közepén cseréljen lábat.

■ **Fekvő gyakorlatok – rögzített (lásd: M ábra)**

1. Szerelje össze az expandert az edzőrúddal és az ajtó rögzítővel (lásd: C ábra).
2. Helyezze fel a rögzítőt az ajtó közepére. Álljon a rögzítési ponttól távolabb.
3. Fogja meg az edzőrudat mindkét kezével.
4. Lépjen hátra 0,5 m-rel, vagy úgy, hogy az expandert kissé megfeszíti teljesen kinyújtott karral és a váll ellazításával.
5. Lépjen támadóállásba, a bal lába legyen hátul.
6. Nyújtott karral kezdje. Tartsa a hátát egyenesen, és álljon csípőszéles terpeszben. Kapcsolja be a hasizmokat, hogy a törzsizom feszes legyen.
7. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és húzza a karjait a mellkas felé finom, folyamatos mozdulattal.
8. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
9. A gyakorlatorsor közepén cseréljen lábat.

■ **Kar, váll és hát – rögzített (lásd: N ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a fogantyúkkal és az ajtórögzítővel (lásd: D ábra).
2. Helyezze fel a rögzítőt az ajtó aljához közel.
3. Az ajtónak háttal legyen, és fogja meg a fogantyúkat, egy kézben egyet az oldalán.
4. Lépjen hátra 0,5 m-re az ajtótól, álljon csípőszéles terpeszben. Álljon magasra, a háta egyenes, a törzsizom teljesen megfeszítve, a karja egyenesen.
5. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és emelje fel a kinyújtott karjait vállmagasságig.
6. Vegyen lélegzetet, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Hát – rögzítve (lásd: O ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a fogantyúkkal és az ajtórögzítővel (lásd: D ábra).
2. Helyezze fel a rögzítőt az ajtó közepére.
3. Az ajtóval szemben fogja meg a fogantyúkat, mindkét kezében egyet.
4. Lépjen hátra 0,5 m-rel, vagy úgy, hogy az expandert kissé megfeszíti teljesen kinyújtott karral és a váll ellazításával.
5. Tartsa a hátát egyenesen, álljon csípőszéles terpeszben, a térdét kissé hajlítsa be. Kapcsolja be a hasizmokat, hogy a törzsizom feszes legyen.
6. Először vegyen lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, miközben a könyökét hátra húzza, húzza össze a lapockákat, amíg mindkét kar a bordák mellé ér.
7. Belégzés, és lassan, kontrolláltan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

■ **Hát – rögzítve (lásd: P ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a fogantyúkkal és az ajtórögzítővel (lásd: D ábra).
2. Rögzítse a rögzítőt az ajtó aljára.
3. Csatlakoztassa a kívánt expander kombináció mindkét végét 1 fogantyúhoz. Az ajtóval szemben fogja meg a fogantyút a jobb kezével.

4. 0,5 m-rel lépjen hátra; jobb láb a bal mögött legyen támadóállásban. A törzs alsó része 45°-os szöget zár be a talajjal. Legyen a mellkasa felemelve, a háta egyenesen, és a törzsizmok legyenek megfeszítve.
5. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és húzza vissza a jobb karját, hogy a könyök a mennyezet felé mutasson, a jobb kéz pedig a bordák alatt legyen.
6. Vegyen lélegzetet, és kontrolláltan térjen vissza kiindulási helyzetbe.

■ **Mellizom – rögzített (lásd: Q ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a fogantyúkkal és az ajtórögzítővel (lásd: D ábra).
2. Helyezze fel a rögzítőt az ajtó közepére.
3. Az ajtónak háttal fogja a két fogantyút a két kezében.
4. Lépjen 0,5 m-re az ajtótól, egyik lába a másik mögött legyen támadóállásban.
5. Emelje a könyökét hátra úgy, hogy a kéz vállmagasság alatt legyen, könyök teljesen behajlítva, tenyér lefelé néz.
6. Álljon magasra, feszítse meg a törzsizmot.
7. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és tolja mindkét karját előre, amíg a karokat teljesen ki nem nyújtja.
8. Vegyen lélegzetet, és lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe, a könyökét húzza hátra.

■ **Farizom – rögzített (lásd: R ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a bokaántokkal és az ajtó rögzítővel (lásd: E ábra).
2. Helyezze a rögzítőt az ajtó aljára.
3. Tekerje a bokaántot biztonságosan a jobb bokájára. Csatlakoztassa a kívánt expander kombináció mindkét végét a pánthoz.
4. Az ajtóval szemben lépjen hátra, amíg az expanderben (expanderekben) enyhe feszítés nem érezhető.
5. Álljon magasra, és feszítse meg a törzsizmot. (A kezét az ajtóra helyezheti, hogy megtartsa magát.)
6. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és egyenes lábbal nyomja a jobb sarkát hátra és felfelé.
7. Vegyen lélegzetet, és kontrolláltan térjen vissza kiindulási helyzetbe.

8. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

■ **Farizom – rögzített (lásd: S ábra)**

1. Szerelje össze az expandert a bokapántokkal és az ajtó rögzítővel (lásd: E ábra).
2. Helyezze a rögzítőt az ajtó aljára. Álljon 0,5 m-re az ajtótól, a jobb oldala nézzen az ajtó felé.
3. Rögzítse a bokapántot a jobb bokára; rögzítse a kívánt expander kombináció mindkét végét a pántra.
4. Állítsa be a pozíciót, amíg kis feszítést nem érez az expanderben.
5. Álljon magasra, és feszítse meg a törzsizmot. (A jobb kezét az ajtóra helyezheti, hogy megtartsa magát.)
6. Vegyen mély lélegzetet, majd fújja ki a levegőt, és keresztezze a másik lábát.
7. Vegyen lélegzetet, és kontrolláltan térjen vissza kiindulási helyzetbe.
8. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábbal is.

● **Tisztítás és tárolás**

- A terméket mindig szárazon és tisztán, szabályozható hőmérsékletű helyiségben kell tárolni.
- Kopásra hajlamos alkatrészek: ha a termék a lépésnél már nem fejt ki semmilyen ellenállást, akkor a szíj kopott. A terméket ki kell cserélni.
- Soha ne használjon súroló vagy maró hatású tisztítószeret. Ellenkező esetben a termék megsérül.
- A terméket csak langyos vízzel tisztítsa, majd egy törölkendővel törölje szárazra.

● **Mentesítés**

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik.

A jobb hulladékkezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlanítsa őket.

A Triman-logó csak Franciaországra vonatkozik.

● **Garancia**

A terméket szigorú minőségi előírások betartásával gondosan gyártottuk, és szállítás előtt lelkiismeretesen ellenőriztük. Ha a terméken hiányosságot tapasztal, akkor a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg Önt. Ezeket a törvényes jogokat a következőkben ismertetett garancia vállalásunk nem korlátozza.

A termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garanciális idő a vásárlás dátumával kezdődik. Kérjük, jól őrizze meg a pénztári blokkot. Ez a bizonylat szükséges a vásárlás tényének az igazolásához.

Ha a termék vásárlásától számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hiba merül fel, akkor a választásunk szerint a terméket ingyen megjavítjuk vagy kicseréljük. A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, nem szakszerűen kezelték vagy tartották karban.

A garancia az anyag- vagy gyártáshibákra vonatkozik. A garancia nem terjed ki azokra a termékrészekre, melyek normál kopásnak vannak kitéve és ezért fogyóeszköznek tekinthetők (pl. elemek), vagy a törékeny részekre sérülésére, pl. kapcsolók, akkuk, vagy üvegből készült részek.

● **Garanciális ügyek lebonyolítása**

Ügyének gyors elintézetősége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 430996_2301) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típusábráról, a gravírozásból, az Útmutató címoldaláról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, előszöris vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

● Szerviz

Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu