



BAUCHMUSKELTRAINER

(DE) (AT) (CH)

BAUCHMUSKELTRAINER

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

ATTREZZO PER ADDOMINALI

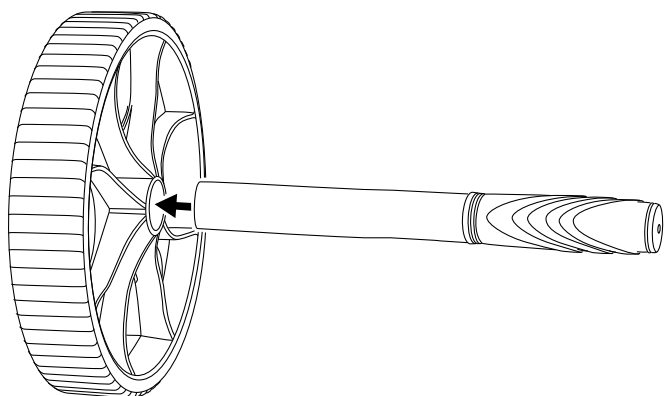
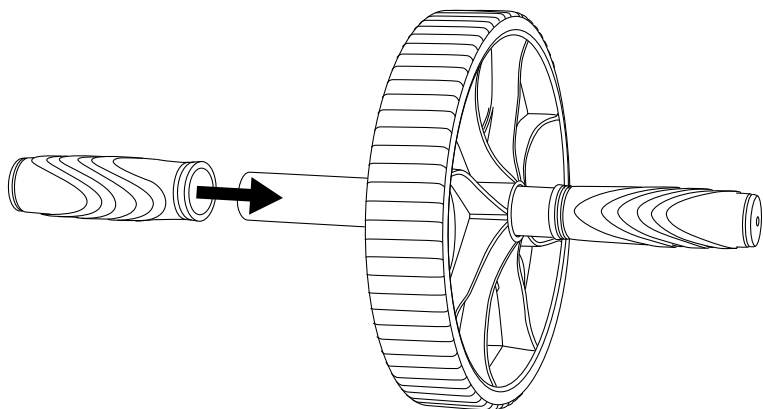
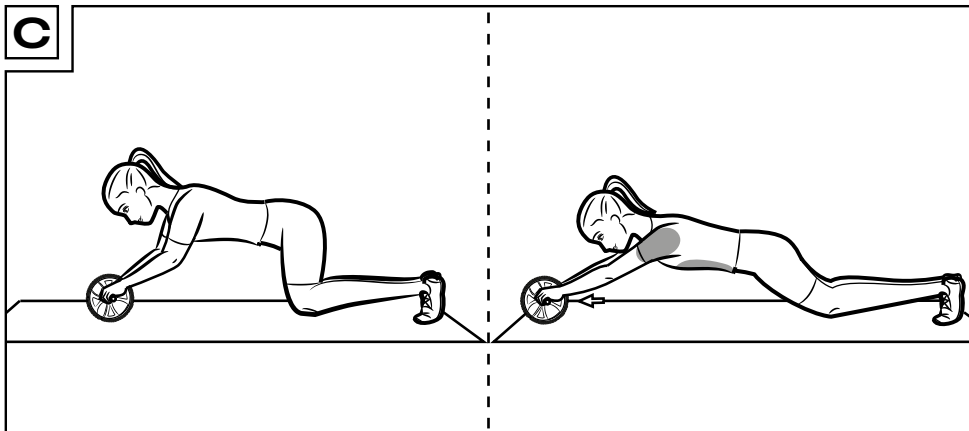
Istruzioni d'uso

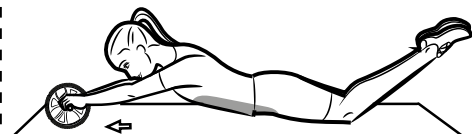
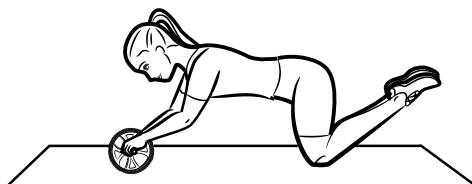
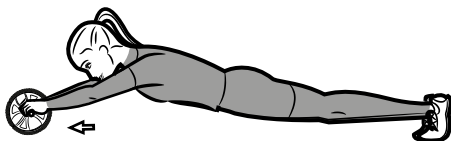
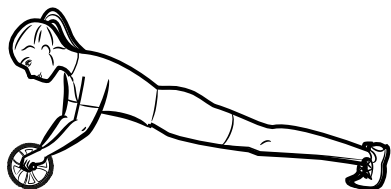
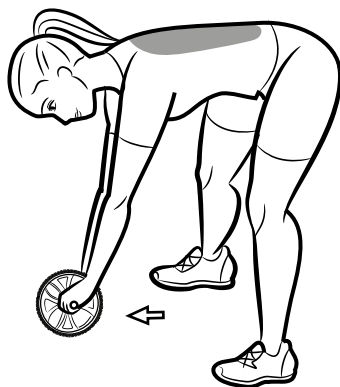
(FR) (CH)

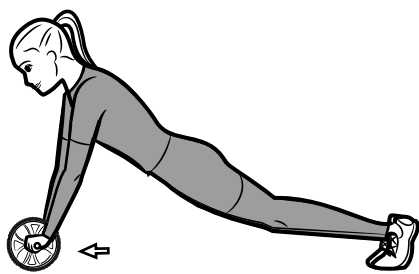
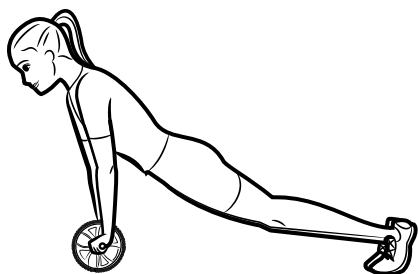
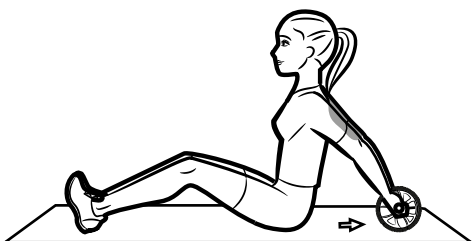
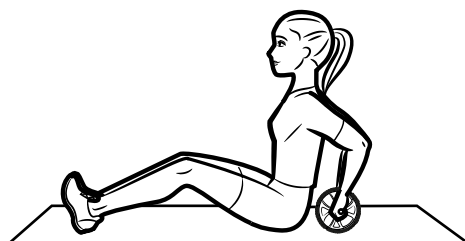
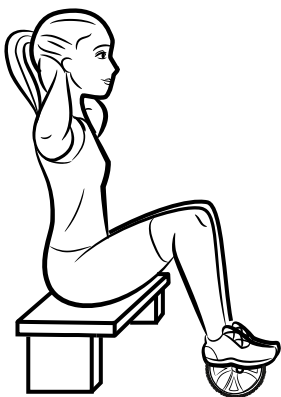
APPAREIL DE MUSCULATION POUR ABDOMINAUX

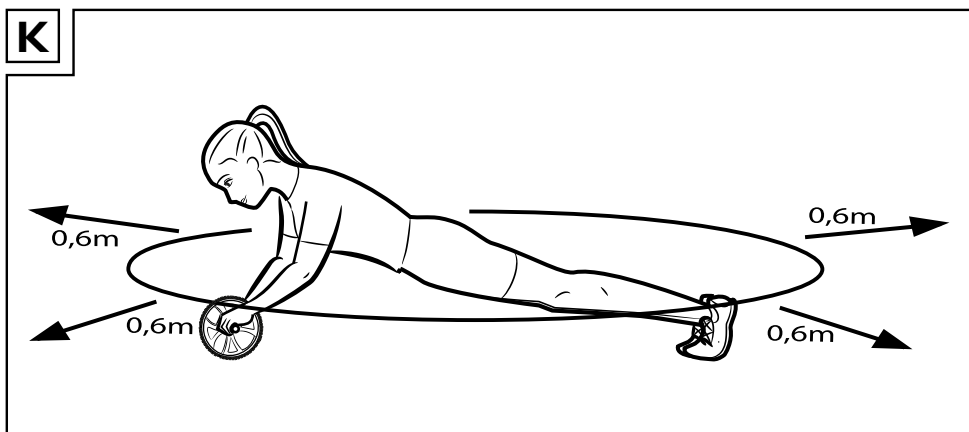
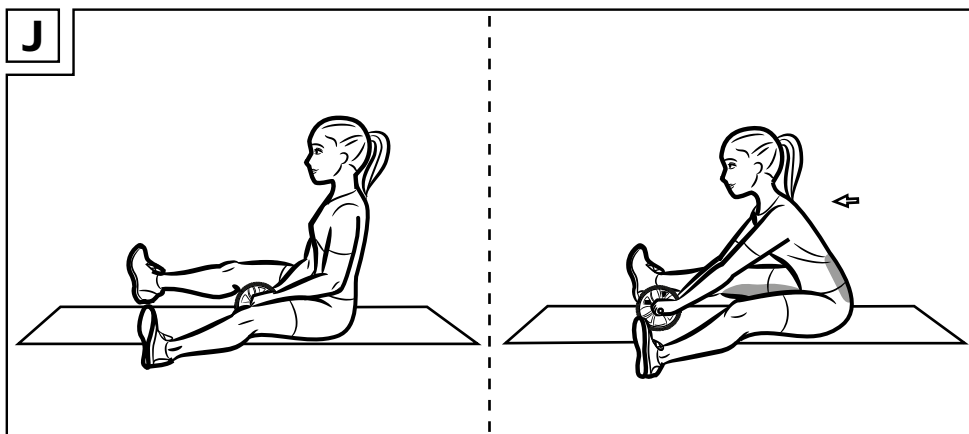
Notice d'utilisation

IAN 463299_2407

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**



DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Verletzungsgefahr!	8
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß	9
Montage	9
Allgemeine Trainingshinweise	9
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	10
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13
Hinweise zur Entsorgung	13
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	13

FR CH

Contenu de la livraison	15
Données techniques	15
Utilisation conforme	15
Consignes de sécurité	15
Risque de blessure	15
Soyez particulièrement prudent :	
risque de blessure pour les enfants !	15
Risque causé par l'usure	15
Consignes générales pour	
l'entraînement	16
Échauffement	16
Suggestions d'exercices	17
Étirement	19
Stockage, nettoyage	20
Mise au rebut	20
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	20

IT CH

Contenuto della confezione	22
Dati tecnici	22
Utilizzo conforme	22
Avvertenze di sicurezza	22
Pericolo di ferirsi!	22
Particolare attenzione –	
Pericolo che i bambini si feriscano!	22
Pericoli dovuti all'usura	22
Montaggio	23
Avvertenze generali per il training	23
Riscaldarsi	23
Esercizi proposti	24
Stretching	27
Conservazione, pulizia	27
Smaltimento	27
Avvertenze sulla garanzia e sulla	
gestione dei servizi di assistenza	27

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden.
Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

1 x Bauchmuskeltrainer
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für effektives Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armtraining hergestellt. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht.

Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzung. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Montage

1. Führen Sie die Mittelstange durch das Rad (Abb. A).
2. Schieben Sie den Griff bis zum Anschlag auf die Mittelstange, bis dieser fest sitzt.
Überprüfen Sie nach der Montage den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange (Abb. B).

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.

- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.

Dehnen Sie jede Seite drei- bis viermal jeweils 30 bis 40 Sekunden.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei- bis dreimal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie Ihre Knie auf eine Matte und stützen Sie sich auf den Zehenspitzen ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Bauchmuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie die Knie eine Matte und winkeln Sie die Beine nach oben an.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Gesamter Körper (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße mit den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.

4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Rückenmuskulatur (Abb. F) Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Füße mehr als beckenbreit auseinander auf den Boden und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen und ausgestreckten Armen unter sich auf dem Boden. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Hinweis: Beugen Sie die Knie soweit, wie Sie mit dem Artikel den Boden berühren können. Fangen Sie mit stark gebeugten Knien an und versuchen Sie während des Trainings die Beine etwas weniger zu beugen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie die Beine leicht gebeugt.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und rollen Sie den Artikel langsam gerade nach vorn. Der Oberkörper bleibt unten.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.

6. Beugen Sie die Knie nur so weit wie notwendig.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Gesamter Körper (Abb. G) Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße auf den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen unter dem Oberkörper. Die Arme sind durchgestreckt und die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam gerade ein Stück nach vorne.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Bleiben Sie kurz in der Position und rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Trizeps (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf eine Matte und setzen Sie die Füße auf der Ferse ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen von Ihnen weg.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Oberschenkelmuskulatur (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bank oder Stuhl.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Griffe des Artikels und legen Sie die Hände in den Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam und gerade von Ihnen weg. Das Becken bleibt gerade.

5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Innenseite Oberschenkel und unterer Rücken (Abb. J)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf eine Matte.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen zwischen den Beinen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln und die Knie bleiben leicht gebeugt.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.

- Hinweis:** Als Anfänger können Sie die Beine mehr beugen, um das Rollen des Artikels nach vorne zu vereinfachen.
6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Wirbelsäule bleibt gerade.
 7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
 8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden.

Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

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

IAN: 463299_2407

DE Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison

1 appareil de musculation pour abdominaux

1 notice d'utilisation

Données techniques



Charge maximale : 100 kg



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

Utilisation conforme

Cet article a été fabriqué comme outil d'entraînement pour travailler efficacement les abdominaux, le dos, les épaules et les bras. Ce produit est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.

Consignes de sécurité



Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.

En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.

- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à 100 kg.
- Avant chaque entraînement, vérifiez la stabilité des poignées sur la barre du milieu.



Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !



Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation.

La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !

- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

Montage

1. Introduisez la barre du milieu à travers la roue (fig. A)
2. Poussez la poignée jusqu'à la butée sur la barre du milieu et jusqu'à ce qu'elle soit stable.
Après le montage, vérifiez la stabilité des poignées sur la barre du milieu (fig. B).

Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.

- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
4. À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

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

Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

Grand droit et haut des bras (fig. C)

Position de départ

1. Placez vos genoux sur un tapis et prenez appui sur vos orteils.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez les abdominaux tendus en continu afin de stabiliser les lombaires. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Abdominaux (fig. D)

Position de départ

1. Placez vos genoux sur un tapis et pliez vos jambes vers le haut.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez les abdominaux tendus en continu afin de stabiliser les lombaires. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Ensemble du corps (fig. E)

Position de départ

1. Placez-vous en position de pompes sur le sol. Les pieds sont en appui sur les pointes.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.

7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Muscles du dos (fig. F)

Position de départ

1. Placez vos pieds sur le sol, écartés d'un peu plus que la largeur du bassin, et penchez-vous en avant avec le buste. Les genoux restent légèrement pliés.

2. Tenez l'article posé sur le sol avec les deux mains et les bras tendus vers le sol. Les coudes se trouvent en dessous des épaules.

Indication : pliez les genoux jusqu'à ce que vous touchiez le sol avec l'article. Commencez avec les genoux fortement pliés et essayez au fil de l'entraînement de plier un peu moins les jambes.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et gardez les jambes légèrement pliées.

4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et faites rouler l'article lentement vers l'avant. Le buste reste penché.

5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.

6. Ne pliez pas les genoux au-delà de ce qui est nécessaire.

7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Ensemble du corps (fig. G)

Position de départ

1. Placez-vous en position de pompes sur le sol. Les pieds sont en appui sur les pointes.

2. Tenez l'article avec les deux mains sous le buste. Les bras sont tendus et les coudes se trouvent en dessous des épaules.

Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdo minaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.

4. Faites rouler un peu l'article lentement droit devant.

5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.

6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.

7. Après une courte pause dans cette position, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Triceps (fig. H)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis avec les jambes légèrement pliées et posez les pieds sur les talons.

2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos. Les coudes sont légèrement pliés et tournés loin de vous.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Redressez le buste et faites lentement rouler l'article droit, loin de vous. Les bras restent légèrement pliés et les épaules basses.
5. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Muscles de la cuisse (fig. I)

Position de départ

1. Asseyez-vous droit sur un banc ou une chaise.
2. Placez vos pieds sur les poignées de l'article et les mains derrière la nuque. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les abdominaux.
4. Redressez le buste et faites lentement rouler l'article droit, loin derrière vous. Le bassin reste droit.
5. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Intérieur des cuisses et bas du dos (fig. J)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis avec les jambes écartées.
2. Avec les deux mains, tenez l'article entre les jambes. Les avant-bras reposent sur les cuisses et les genoux restent légèrement pliés.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les abdominaux.
4. Redressez le buste et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Penchez le buste vers l'avant et faites lentement rouler l'article droit, loin de vous. Les bras restent légèrement pliés et les épaules basses.

Indication : les débutants peuvent plier davantage les jambes afin de faciliter le déplacement de l'article vers l'avant.

6. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale qui reste droite.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.

Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant.

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

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 463299_2407

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni d'uso. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

Contenuto della confezione

1 x attrezzo per addominali

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Carico massimo: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):
01/2025

Utilizzo conforme

L'articolo è stato realizzato in qualità di strumento per il training per un allenamento efficace di addome, schiena, spalle e braccia. Il prodotto è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Avvertenze di sicurezza



Pericolo di ferirsi!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training, e allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.

In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con le indicazioni sugli esercizi.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato sempre da una sola persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (imm. K).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Questo articolo è realizzato per un peso corporeo massimo di 100 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Verificare prima di ogni training che le maniglie siano stabili sull'asta centrale.



Particolare attenzione – Pericolo che i bambini si feriscano!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi mentre giocano con l'articolo. Istruire i bambini sul corretto utilizzo dello strumento per il training e tenerli sorvegliati. Permettere ai bambini di utilizzare lo strumento solo se il loro sviluppo psichico e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.



Pericoli dovuti all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Verificare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si verifica regolarmente che esso non presenti danni o segni di usura.

Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non deve più essere utilizzato.

- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. La conservazione e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare un'usura precoce, e ciò potrebbe provocare lesioni.

Montaggio

1. Inserire l'asta centrale nella rotella (imm. A).
2. Inserire la maniglia sull'asta centrale fino a fine corsa e fino a quando risulta stabile.

Dopo il montaggio verificare che le maniglie siano ben fissate nell'asta centrale (imm. B).

Avvertenze generali per il training

- I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.
- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Fare stretching può provocare sensazioni spiacevoli, ma non deve essere mai doloroso.

- Fare attenzione a tenere in mano la fascia in modo stabile e sicuro. Utilizzare a tale scopo i cappi per evitare che la fascia possa scivolare dalle mani durante gli esercizi.

Fare stretching su ogni lato in tre o quattro serie di movimenti da 30 40 secondi ciascuna.

Riscaldarsi

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

Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Esercizi proposti

In seguito vi proponiamo solo alcuni dei molti esercizi possibili.

Muscolatura addominale dritta e parte superiore delle braccia (imm. C)

Posizione di partenza

1. Appoggiate le ginocchia su un tappetino e sostenetevi sulle punte dei piedi.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto alle spalle.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Dopo una breve pausa alla posizione finale, far rotolare il busto all'indietro e riportandolo alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: mantenere in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Muscolatura addominale (imm. D)

Posizione di partenza

1. Appoggiare le ginocchia su un tappetino e piegare le gambe verso l'alto.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto alle spalle.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Dopo una breve pausa alla posizione finale, far rotolare l'articolo all'indietro e riportare il busto alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: mantenere in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Tutto il corpo (imm. E)

Posizione di partenza

1. Mettersi sul pavimento nella posizione delle flessioni. I piedi toccano il pavimento con le eminenze della pianta.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto alle spalle.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Dopo una breve pausa alla posizione finale, far rotolare l'articolo all'indietro e riportare il busto alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: mantenere sempre la tensione corporea. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Muscolatura della schiena (imm. F)

Posizione di partenza

1. Mettere i piedi sul pavimento uno accanto all'altro, ad una larghezza maggiore di quella del bacino, e piegare il busto in avanti. Le ginocchia rimangono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo sotto di sé sul pavimento con entrambe le mani e con le braccia distese. I gomiti si trovano sotto alle spalle.

Avvertenza: piegare le ginocchia fino a quando si riesce a toccare il pavimento con l'articolo. Iniziare con le ginocchia molto piegate e tentare di piegare un po' meno le gambe durante il training.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura dell'addome e tenere le gambe leggermente piegate.

4. Spostare le scapole in direzione della colonna vertebrale e far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti. Il busto rimane in basso.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Piegare le ginocchia solo il necessario.
7. Dopo una breve pausa, alla posizione finale far rotolare il busto all'indietro e riportarlo.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: mantenere sempre la tensione corporea. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Tutto il corpo (imm. G)

Posizione di partenza

1. Mettersi sul pavimento nella posizione delle flessioni. I piedi toccano il pavimento con le eminenze della pianta.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani sotto al busto. Le braccia sono distese del tutto e i gomiti si trovano sotto alle spalle.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti per un piccolo tratto.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro per ritornare alla posizione di partenza.

8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: mantenere sempre la tensione corporea. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Tricipiti (imm. H)

Posizione di partenza

1. Mettersi su un tappetino con le braccia leggermente piegate e appoggiare i piedi sui talloni.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani dietro alla schiena. I gomiti sono leggermente piegati e rivolti all'esterno.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura di braccia e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Portare il busto in posizione eretta e far rotolare lentamente l'articolo allontanandolo da sé. Le braccia rimangono leggermente piegate e le spalle abbassate.
5. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro fino alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: tenere sempre il busto dritto e le spalle in basso durante l'esercizio. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Muscolatura delle cosce (imm. I)

Posizione di partenza

1. Sedersi su una panca o una sedia con il busto eretto.
2. Mettere i piedi nelle maniglie dell'articolo e mettere le mani sulla nuca. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.

4. Portare il busto in posizione eretta e far rotolare lentamente l'articolo allontanandolo da sé. Il bacino rimane dritto.

5. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro fino alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: tenere sempre il busto dritto e le spalle in basso durante l'esercizio. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Lato interno delle cosce e parte inferiore della schiena (imm. J)

Posizione di partenza

1. Sedersi su un tappetino a gambe divaricate.
2. Tenere l'articolo tra le gambe con entrambe le mani. Gli avambracci sono in posizione di riposo sulle cosce e le ginocchia rimangono leggermente piegate.

Posizione di partenza

3. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
4. Portare il busto in posizione eretta e spostare le scapole in direzione della colonna vertebrale.
5. Portare il busto in avanti e far rotolare lentamente l'articolo allontanandolo da sé. Le braccia rimangono leggermente piegate e le spalle abbassate.

Avvertenza: i principianti possono piegare di più le ginocchia per rendere più semplice il rotolamento dell'articolo in avanti.

6. La testa è in linea con la colonna vertebrale, che rimane dritta.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro fino alla posizione di partenza.

8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: tenere sempre il busto dritto e le spalle in basso durante l'esercizio. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.

Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 3 volte per ogni lato, per 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e spostarlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali.

Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.

Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT

HANDELSKONTOR GmbH concede ai client finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione.

La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 463299_2407



Assistenza Svizzera

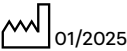
Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: AB-15581

10.08.2024 / AM 11:54

IAN 463299_2407