



CORDE D'ENTRAÎNEMENT

FR BE

CORDE D'ENTRAÎNEMENT

Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

DE AT CH

TRAININGSSEIL

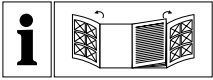
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

NL BE

TRAININGSTOUW

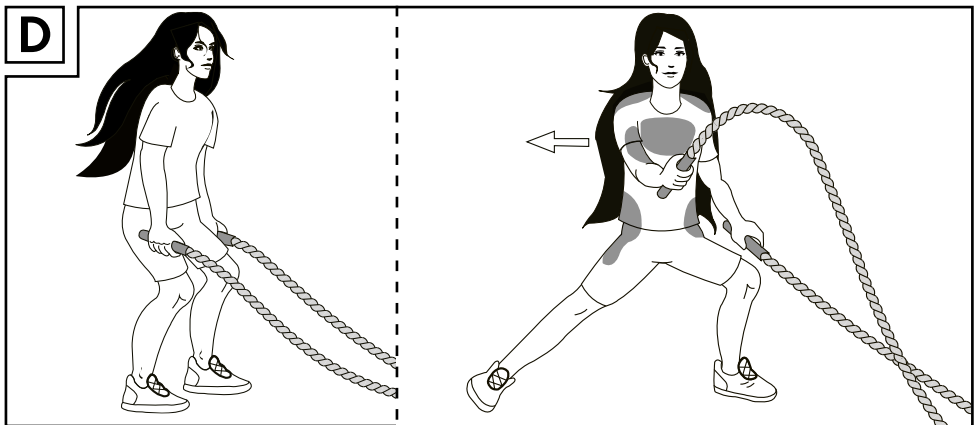
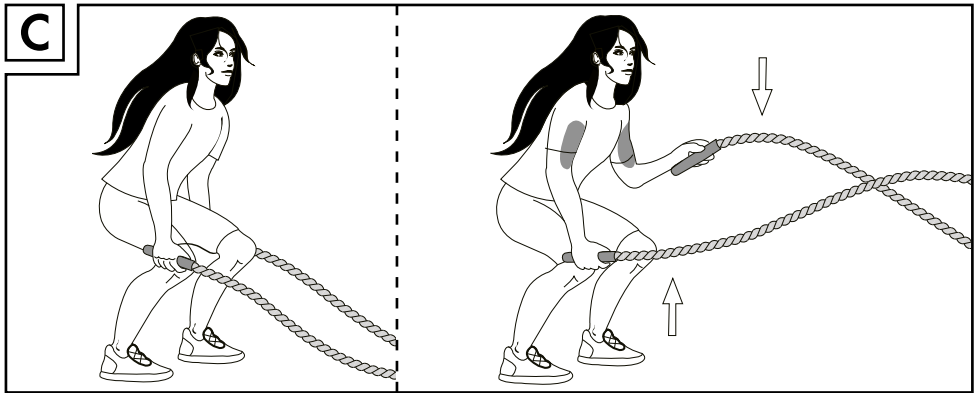
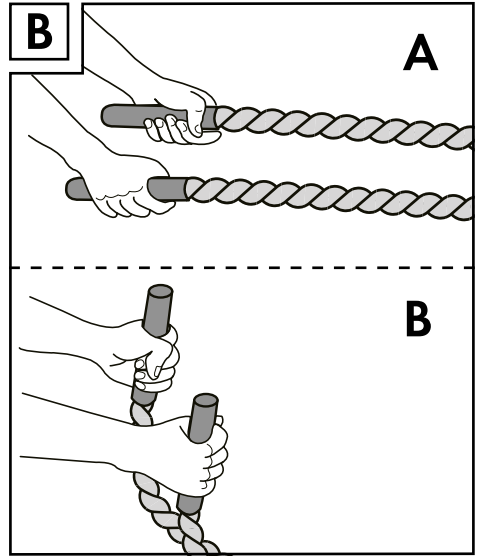
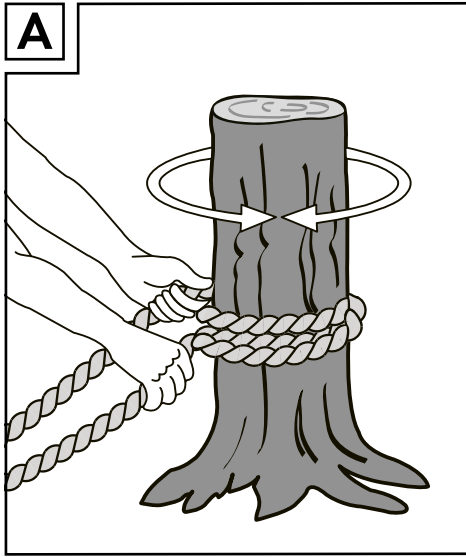
Bedienings- en veiligheidsinstructies

IAN 380976_2110



FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	5
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	15
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	23





Introduction	Page 6
Utilisation conforme	Page 6
Caractéristiques techniques.....	Page 6
Contenu de la livraison.....	Page 6
Consignes de sécurité	Page 6
Remarques générales sur l'entraînement.....	Page 7
Échauffement	Page 8
Utiliser la corde d'entraînement	Page 8
Fixer la corde d'entraînement	Page 8
Maintenir la corde d'entraînement	Page 9
Exercices	Page 9
Étirements	Page 12
Nettoyage, entretien et stockage	Page 12
Mise au rebut	Page 12
Garantie	Page 12
Faire valoir sa garantie.....	Page 14
Service après-vente	Page 14

Corde d'entraînement

● 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 conforme

Ce produit est exclusivement destiné à la musculation, l'endurance ainsi qu'à un entraînement de coordination. Il est uniquement conçu pour un usage privé en extérieur et ne convient pas à des fins médicales et commerciales. Ce produit n'est pas adapté aux enfants de moins de 14 ans.

● Caractéristiques techniques

Dimensions : Longueur totale : env. 10 m
 Longueur de poignée : env. 18 cm
 Diamètre (poignée) : env. 3 cm
Poids : env. 5,6 kg

● Contenu de la livraison

1 corde d'entraînement
1 mode d'emploi



Ne convient pas pour soulever/porter des charges !



Ne pas utiliser comme corde d'escalade.




Ne pas utiliser comme jeu de tir à la corde !



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI AVANT UTILISATION ! LE MODE D'EMPLOI EST À CONSERVER SOIGNEUSEMENT !

-  **AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET RISQUE D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS ÂGE ET LES ENFANTS !**
Ne laissez jamais des enfants manipuler sans surveillance les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'étouffement avec les matériaux d'emballage. Les enfants sous-estiment souvent les dangers. Tenez toujours les enfants à l'écart du produit.
- ▲ **PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE !** Le produit est à tenir hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas un jouet ! Ce produit ne doit pas être utilisé par des enfants.
- Tenir les enfants et autres personnes non autorisées toujours éloignés du produit. Ce produit est uniquement destiné à être utilisé par des adultes. Les parents et autres personnes chargées de surveiller doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels le produit d'entraînement n'est pas conçu.
- En cas de non-utilisation, rangez le produit hors de portée des enfants. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité du produit afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veillez notamment à bien expliquer aux enfants que ce produit n'est pas un jouet.
- N'enroulez jamais le produit autour de la tête, du cou ou de la poitrine ! Risque d'étranglement !

PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE !

- Avant le premier entraînement, consultez un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique éventuel. Arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs ou d'inconfort.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'exercice et entraînez-vous en accord avec votre capacité actuelle. En cas d'effort trop élevé et d'exercices trop intensifs, un risque de blessures graves existe. Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de trouble, de sensation de faiblesse ou de fatigue et contactez un médecin.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin si, pendant l'entraînement, vous ressentez des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement extrême, des vertiges ou une somnolence.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.
- Avant toute utilisation, contrôlez le bon état et /ou l'usure du produit.
- N'utilisez pas le produit lorsqu'il est endommagé.
- N'utilisez pas le produit pour frapper ou heurter des personnes, animaux, objets, etc.
- N'utilisez pas le produit à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais le produit à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Après usage, entreposez le produit dans un endroit sec. Ne laissez pas le produit sans surveillance.
- Un entraînement en toute sécurité nécessite suffisamment de place. Lorsque vous vous entraînez, maintenez une distance de 5 m autour de vous et du produit (Fig. K).
- Lors de l'entraînement, portez des vêtements appropriés et des chaussures aux semelles anti-dérapantes.
- Utilisez uniquement le produit sur une surface plane et anti-dérapante.

- N'utilisez pas le produit comme corde d'escalade.
- N'utilisez pas le produit dans un but différent de celui prévu, par ex. comme corde de tension, câble de remorquage au autre.
- Ne pas utiliser le produit comme jeu de tir à la corde.
- Le produit ne convient pas pour soulever ou porter des charges.
- Le produit doit uniquement être utilisé par une seule personne à la fois.

Danger du fait de l'usure

- Le produit doit uniquement être utilisé s'il est en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité du produit ne peut être garantie que si vous vérifiez celui-ci régulièrement afin de détecter toute présence d'usure ou de dommages. N'utilisez plus le produit si vous constatez le moindre dommage.
- Lors du stockage, protégez le produit des températures extrêmes, de l'ensoleillement direct et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non conformes du produit peuvent conduire à une usure prématurée, ce qui peut provoquer des blessures.

Risque de dégâts matériels !

- Avant l'utilisation du produit, assurez-vous que le sol sur lequel vous vous entraînez peut supporter les contraintes et coups dus au produit.

● **Remarques générales sur l'entraînement**

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez-le progressivement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- Veillez à une position correcte de votre corps quand vous faites vos exercices.

- Lorsque vous souhaitez commencer les exercices, faites-vous conseiller, dans la mesure du possible, par un physiothérapeute expérimenté, qui saura vous expliquer comment bien exécuter les exercices.
- En tant que débutant, ne vous entraînez jamais avec une contrainte trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Réalisez toutes les exercices de façon régulière, sans à-coups et rapidité.
- Veillez à avoir une respiration régulière. Expirez lors d'efforts et inspirez à la décharge.
- N'effectuez les exercices que dans la mesure où vous vous sentez bien et que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Observez un temps de pause suffisamment long entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.
- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine par séances de 10 minutes, et augmentez la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

● Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer les muscles. Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 2-3 fois.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque :

- Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4-5 fois.
- Faites tourner lentement votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement de la musculature des bras et des épaules :

- Croisez vos mains derrière votre dos, et étirez-les prudemment vers le haut. Ce faisant, penchez le haut du corps vers l'avant pour échauffer les muscles.
- Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant. Changez de direction après une minute.
- Étirez vos épaules en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules.
- En alternant, faire tourner votre bras gauche et droit vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

Important : Continuez à respirer calmement.

Échauffement de la musculature des jambes :

- Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol.
- Faites tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
- Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe.
- Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Soulevez les jambes de manière à pouvoir conserver un bon équilibre.

● Utiliser la corde d'entraînement

● **Fixer la corde d'entraînement**

- Enroulez plusieurs fois la corde d'entraînement autour de sa fixation.

Remarque : La fixation autour d'un arbre constitue une possibilité.

- Veillez à ce que les extrémités de la corde d'entraînement soient de même longueur et que la fixation souhaitée puisse supporter les forces en jeu lors de l'entraînement.

● Maintenir la corde d'entraînement

Vous pouvez maintenir la corde d'entraînement de deux manières (Fig. B).

Position de main A :

- Saisissez les extrémités de la corde d'entraînement par le haut, avec les pouces en direction de la corde d'entraînement et gardez-les parallèles au sol.

Position de main B :

- Saisissez les extrémités de la corde d'entraînement par le bas, avec les pouces en direction du corps. Gardez les extrémités de la corde d'entraînement vers le haut et perpendiculaires au sol.

Remarque : Maintenez fermement les extrémités de la corde pendant toute la phase d'entraînement.

● Exercices

Mouvement ondulatoire (en alternance) (Fig. C)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient légèrement fléchis sur le côté près de votre corps.
- Étirez légèrement les fesses vers l'arrière et accroupissez-vous. Veillez à garder le dos droit et à incliner le haut du corps légèrement vers l'avant.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Fléchissez en alternance et avec élan vos bras à 90° afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. L'autre bras est simultanément tendu vers le bas.

- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Ce sont vos avant-bras qui produisent le mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit, les épaules vers le bas et le haut des bras à côté de votre corps. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Mouvement ondulatoire avec pas de côté (Fig. D)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient légèrement fléchis sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Fléchissez en alternance et avec élan vos bras à 90° afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. L'autre bras est simultanément tendu vers le bas.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Ce sont vos avant-bras qui produisent le mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit, les épaules vers le bas et le haut des bras à côté de votre corps. Respirez avec calme et régularité.

- Avec la jambe droite en avant, faites à présent deux grands pas de côté vers la droite. La jambe gauche rejoint ensuite la droite. Effectuez simultanément le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) avec régularité.
- Changez à présent de direction et faites deux grands pas de côté vers la gauche. La jambe droite rejoint ensuite la gauche. Effectuez

simultanément le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) avec régularité.

- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement et fléchir davantage les genoux.

Mouvement ondulatoire avec fente en avant (Fig. E)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient légèrement fléchis sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Fléchissez en alternance et avec élan vos bras à 90° afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. L'autre bras est simultanément tendu vers le bas.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Ce sont vos avant-bras qui produisent le mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit, les épaules vers le bas et le haut des bras à côté de votre corps. Respirez avec calme et régularité.

- Déplacez à présent simultanément la jambe droite vers l'avant et effectuez une fente en avant. Durant cet exercice, veillez à ce que le genou arrière ne touche pas le sol. Gardez le bassin droit. Effectuez le mouvement des bras à un rythme toujours régulier.
- Maintenez cette position brièvement et revenez ensuite en position initiale. Effectuez le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) à un rythme toujours régulier.
- Déplacez à présent la jambe gauche vers l'avant en effectuant une fente. Durant cet

exercice, veillez à ce que le genou arrière ne touche pas le sol. Gardez le bassin droit. Effectuez le mouvement des bras (mouvement ondulatoire) à un rythme toujours régulier.

- Maintenez cette position brièvement et revenez ensuite en position initiale.
- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Mouvement circulaire (Fig. F)

- Maintenant la corde d'entraînement selon la position de main B (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Soulevez vos bras à hauteur de poitrine et croisez-les.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit et les épaules vers le bas. Respirez avec calme et régularité.

- Changez de direction et déplacez par un mouvement circulaire les deux extrémités de la corde d'entraînement en partant du centre.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.
- Répétez cet exercice pour chaque côté entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement et fléchir davantage les genoux.

Mouvement ondulatoire latéral (Fig. G)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.

- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Tenez les bras à la hauteur des hanches devant votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Avec les deux bras, effectuez simultanément un mouvement de balancier vers la droite puis vers la gauche.
- Faites cet exercice à un rythme régulier afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement.

Remarque : Lors de cet exercice, bougez votre corps aussi peu que possible et sollicitez vos jambes de manière uniforme afin de maintenir la contraction des abdominaux et des fessiers. Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice pour chaque côté entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Slam sur le côté (Fig. H)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenez fermement des deux mains les extrémités de la corde d'entraînement l'une derrière l'autre en décalage. Tenez les bras à la hauteur des hanches devant votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Soulevez la corde d'entraînement et déplacez les bras dans un mouvement de balancier en alternance vers la droite et vers la gauche. Le mouvement des bras décrit un demi-cercle. Lors de cet exercice, laissez la corde d'entraînement frapper le sol avec force.
- Effectuez le mouvement des bras à un rythme régulier.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 10 et 15 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Powerslam (Fig. I)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Soulevez la corde d'entraînement et bougez vos bras vers le haut au dessus de votre tête. Lors de cet exercice, étirez tout le corps vers le haut.
- Accroupissez-vous et frappez la corde d'entraînement avec force sur le sol. Maintenez la tension du corps.
- Faites cet exercice à un rythme régulier afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 15 et 20 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

Pantin (Fig. J)

- Maintenez la corde d'entraînement selon la position de main A (Fig. B).

Position initiale :

- Tenez-vous les pieds écartés à largeur de hanches et fléchissez légèrement les genoux.
- Maintenant fermement la corde d'entraînement aux deux extrémités. Veillez à ce que vos bras soient sur le côté près de votre corps.

Position finale :

- Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
- Levez les deux bras sur le côté et placez-les avec la corde d'entraînement vers le haut loin au dessus de votre tête. Effectuez simultanément un saut écart. Étirez la totalité du corps.
- Refermez les jambes lors du saut tout en abaissant sur le côté simultanément les bras avec la corde d'entraînement.
- Faites cet exercice à un rythme régulier afin que vos mouvements des bras produisent un mouvement ondulatoire de la corde d'entraînement.

Remarque : Pendant tout l'exercice, veillez à garder le dos droit. Respirez avec calme et régularité.

- Répétez cet exercice entre 15 et 20 fois sur trois séries.

Conseil : Afin d'augmenter l'intensité de l'exercice, vous pouvez augmenter la vitesse du mouvement.

● Étirements

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 15-30 secondes.

Étirement de la musculature du cou et de la nuque :

- Décontractez-vous. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Étirement de la musculature des bras et des épaules :

- Mettez-vous debout, les articulations du genou légèrement pliées.
- Passez le bras droit derrière la tête, jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
- Avec la main gauche, attrapez le coude droit, et le tirer vers l'arrière.
- Changez de côtés, et répétez cet exercice.

Étirement de la musculature des jambes :

- Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
- Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
- Changez de pied après un moment.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Nettoyage, entretien et stockage

- N'utilisez pas de produit nettoyant abrasif ou agressif.
- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures grossières avec un chiffon humide.
- Stockez le produit à l'état sec et à température ambiante lorsqu'il n'est pas utilisé.

● Mise au rebut

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



Le produit est recyclable, soumis à la responsabilité élargie du fabricant et collecté séparément.

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

● 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 380976_2110) 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 d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

Inleiding	Pagina 16
Correct en doelmatig gebruik	Pagina 16
Technische gegevens	Pagina 16
Omvang van de levering	Pagina 16
Veiligheidsinstructies	Pagina 16
Algemene trainingstips	Pagina 17
Warming-up	Pagina 18
Battle rope gebruiken	Pagina 18
Battle rope bevestigen	Pagina 18
Battle rope vasthouden	Pagina 18
Oefeningen	Pagina 18
Rekken	Pagina 21
Reiniging, onderhoud en opslag	Pagina 21
Afvoer	Pagina 22
Garantie	Pagina 22
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 22
Service	Pagina 22

Trainingstouw

● 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.

● Correct en doelmatig gebruik

Het product is uitsluitend bedoeld voor kracht-, houdings- en coördinatietraining. Het is alleen bestemd voor privégebruik, alleen voor buitenshuis en niet voor medische of commerciële doeleinden. Het product is niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.

● Technische gegevens

Afmetingen: Totale lengte: ca. 10 m
Greeplengte: ca. 18 cm
Diameter (handgreep): ca. 3 cm
Gewicht: ca. 5,6 kg

● Omvang van de levering

1 battle rope
1 gebruiksaanwijzing



Niet geschikt voor het heffen / dragen van lasten!



Niet geschikt voor gebruik als klimtouw.



Niet voor touwtrekken gebruiken!



Veiligheidsinstructies

LEES VOOR HET GEBRUIK DE GEBRUIKSAANWIJZING! BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ZORGVULDIG!

-  **WAARSCHUWING! LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGEVALLEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN!** Laat kinderen nooit zonder toezicht achter bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar door het verpakkingsmateriaal. Kinderen onderschatten vaak de gevaren. Houd kinderen altijd uit de buurt van het product.
-  **PAS OP! LETSELGEVAAR!** Het product hoort niet thuis in kinderhanden. Dit product is geen speelgoed! Dit product mag niet door kinderen worden gebruikt.
- Houd kinderen en andere niet geautoriseerde personen uit de buurt van het product. Dit product is bedoeld voor gebruik door volwassenen. Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het product niet is gemaakt.
- Bewaar het product buiten het bereik van kinderen als het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens de training niet in de directe nabijheid van het product bevinden om gevaar voor verwonding uit te sluiten.
- Maak kinderen er in het bijzonder op attent dat dit product geen speelgoed is.
- Wikkel het product nooit om het hoofd, de nek of de borst! Er bestaat gevaar voor strangulatie!

PAS OP! LETSELGEVAAR!

- Laat voor de eerste training een algemene fitnesscheck door uw arts uitvoeren om eventuele hart- en vaatziekten of orthopedische

problemen vast te stellen dan wel uit te sluiten. Onderbreek bij pijn of als u zich niet goed voelt de training onmiddellijk en neem contact op met een arts.

- Denk eraan om u voor de oefening altijd op te warmen en oefen naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en te intensieve oefeningen bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de oefening meteen af te breken en een arts te raadplegen.
- Let op de signalen van uw lichaam. Verkeerde of overmatige training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid. Als u tijdens het trainen pijn, een beklemmend gevoel op de borst, een onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, duizeligheid of sufheid constateert, breek de training dan onmiddellijk af en raadpleeg een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen in overleg met hun arts uit te voeren.
- Controleer het product op beschadigingen en/of slijtage voordat u het gebruikt.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Gebruik het product niet om mensen, dieren, voorwerpen etc. te slaan of te stoten.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen of verhogingen.
- Gebruik het product nooit in de buurt van open vuur of haarden.
- Bewaar het product na gebruik op een droge plek. Laat het product niet zonder toezicht achter.
- Voor een veilige training is voldoende ruimte nodig. Houd bij de training tenminste 5 m afstand om uzelf en het product aan (afb. K).
- Draag geschikte kleding en schoeisel met slipvaste zolen tijdens het trainen.
- Gebruik het product alleen op een vlakke en niet gladde ondergrond.
- Gebruik het product niet als klimtouw.
- Gebruik het product niet voor andere doeleinden, bijv. als spantouw, sleepkabel of iets dergelijks.
- Gebruik het product niet voor touwtrekken.
- Het product is niet geschikt voor het heffen of dragen van lasten.

- Het product mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

⚠ Gevaar door slijtage

- Het product mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het product voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het product kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd. Bij beschadigingen mag het niet meer worden gebruikt.
- Bescherm het product tijdens de opslag tegen extreme temperaturen, direct zonlicht en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het product kunnen leiden tot vroegtijdige slijtage met eventueel letsel als gevolg.

⚠ Kans op materiële schade!

- Controleer voordat u het product gebruikt of de vloer waarop u traint bestand is tegen de belastingen en klappen die het product veroorzaakt.

● **Algemene trainingstips**

Bij de volgende oefeningen gaat het om slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Warm uzelf voor elke training goed op en beëindig de training stapsgewijs.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Let op een juiste lichaamshouding tijdens het uitvoeren van de oefeningen.
- Laat indien mogelijk de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen door een ervaren fysiotherapeut.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Verhoog de trainingsintensiteit langzaam.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit, niet schokkerig en snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.

- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.
- Draag comfortabel zittende sportkleding en gymschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer in de week, 10 minuten per keer en verhoog de frequentie en intensiteit stapsgewijs. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en beter zult u zich voelen.

● Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd om uw spieren op te warmen. Bij de volgende oefeningen gaat het om slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur. Het wordt aangeraden om de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Hals- en nekspieren opwarmen:

- Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
- Draai uw hoofd daarna langzaam rond in de ene en vervolgens in de andere richting.

Arm- en schouderspieren opwarmen:

- Kruis uw handen achter uw rug en trek ze vervolgens voorzichtig naar boven. Buig daarbij het bovenlichaam naar voren om de spieren op te warmen.
- Draai uw schouders beide gelijktijdig naar voren. Wissel na een minuut van richting.
- Trek uw schouders omhoog naar uw oren en laat de schouders vervolgens weer vallen.
- Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: adem daarbij rustig door.

Beenspieren opwarmen:

- Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de vloer.

- Draai eerst de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
- Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been.
- Til om beurten een been op en hink een paar passen op de plek. Til uw benen slechts zo ver op dat u nog goed uw evenwicht kunt bewaren.

● Battle rope gebruiken

● Battle rope bevestigen

- Wikkel de battle rope meermaals om een bevestigingspunt.

Opmerking: de bevestiging aan een boom is bijvoorbeeld een mogelijkheid.
- Zorg ervoor dat de uiteinden van het touw even lang zijn en dat het gekozen bevestigingspunt bestand is tegen de krachten die optreden tijdens de training.

● Battle rope vasthouden

U kunt de battle rope op twee manieren vasthouden (afb. B).

Manier A:

- Pak de uiteinden van de battle rope van bovenaf vast met de duimen in de richting van het touw en houd ze evenwijdig aan de vloer.

Manier B:

- Pak de uiteinden van de battle rope van onderaf vast met de duimen in de richting van het lichaam. Houd de uiteinden van de battle rope verticaal omhoog t.o.v. de vloer.

Opmerking: houd de uiteinden van de battle rope tijdens de hele training goed vast.

● Oefeningen

Golfbeweging (afwisselend) (afb. C)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).
- Uitgangspositie:**
- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar.

- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings en licht gebogen naast uw lichaam bevinden.
- Breng het zitvlak naar achteren en buig uw knieën. Denk eraan dat uw rug recht blijft en uw bovenlichaam iets naar voren wordt gebogen.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Buig uw armen vervolgens afwisselend op en neer in een hoek van 90° zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt. De andere arm wordt daarbij telkens gelijktijdig naar beneden gestrekt.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: u maakt de golfbeweging van de battle rope door de beweging van uw onderarmen. Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft, de schouders omlaag en de bovenarmen naast uw lichaam blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Golfbeweging met zijwaartsstap (afb. D)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings en licht gebogen naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Buig uw armen vervolgens afwisselend op en neer in een hoek van 90° zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt. De andere arm wordt daarbij telkens gelijktijdig naar beneden gestrekt.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: u maakt de golfbeweging van de battle rope door de beweging van uw onderarmen. Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft, de schouders omlaag en de bovenarmen naast uw lichaam blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Maak nu met het rechter been eerst twee grote stappen zijwaarts naar rechts en breng uw linker been naar uw rechter been. Voer tegelijk de armbeweging (golfbeweging) gelijkmatig uit.
- Wissel nu van richting en maak twee grote stappen zijwaarts naar links. Het rechter been voegt zich nu bij het linker been. Voer tegelijk de armbeweging (golfbeweging) gelijkmatig uit.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen en dieper door de knieën gaan.

Golfbeweging met stap voorwaarts (afb. E)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings en licht gebogen naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Buig uw armen vervolgens afwisselend op en neer in een hoek van 90° zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt. De andere arm wordt daarbij telkens gelijktijdig naar beneden gestrekt.
- Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.

Opmerking: u maakt de golfbeweging van de battle rope door de beweging van uw onderarmen. Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft, de schouders omlaag en de bovenarmen naast uw lichaam blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Beweeg nu gelijktijdig het rechter been naar voren en doe een stap voorwaarts. Let er daarbij op dat de achterste knie de vloer niet raakt. Houd het bekken recht. Voer de armbeweging verder in een gelijkmatig ritme uit.
- Houd deze positie kort vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie. Voer de armbeweging (golfbeweging) verder in een gelijkmatig ritme uit.

- Beweeg nu het linker been naar voren en doe een stap voorwaarts. Let er daarbij op dat de achterste knie de vloer niet raakt. Houd het bekken recht. Voer de armbeweging (golfbeweging) verder in een gelijkmatig ritme uit.
- Houd deze positie kort vast en ga vervolgens terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Ronddraaiende beweging (afb. F)

- Houd de battle rope vast op manier B (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
 - Til uw armen tot borsthoogte op en kruis uw armen.
 - Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.
- Opmerking:** let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft en de schouders omhoog blijven. Adem rustig en gelijkmatig door.
- Wissel van richting en beweeg met een ronddraaiende beweging beide uiteinden van de battle rope weg van het middelpunt.
 - Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.
 - Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer per kant, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen en dieper door de knieën gaan.

Zijdelingse golfbeweging (afb. G)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Houd de armen op heuphoogte voor uw lichaam.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Maak met beide armen gelijktijdig een zwaaiende beweging naar rechts en dan naar links.
- Voer de oefening in een gelijkmatig ritme uit zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt.

Opmerking: beweeg uw lichaam bij deze oefening zo weinig mogelijk mee en belast uw benen gelijkmatig om de spanning in de buik- en bilspieren te houden.

Let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer per kant, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Slam zijwaarts (afb. H)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de uiteinden van de battle rope met beide handen achterelkaar vast. Houd de armen op heuphoogte voor uw lichaam.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
 - Til de battle rope op en beweeg de armen in een zwaaiende beweging afwisselend naar rechts en naar links. De beweging van uw armen beschrijft daarbij een halve cirkel. Laat bij deze oefening de battle rope met kracht op de vloer slaan.
 - Voer de beweging van uw armen in een gelijkmatig ritme uit.
- Opmerking:** let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.
- Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Powerslam (afb. I)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Til de battle rope op en beweeg uw armen omhoog tot boven uw hoofd. Strek daarbij uw hele lichaam naar boven.
- Buig uw knieën en sla de battle rope krachtig tegen de vloer. Houd daarbij uw lichaam gespannen.
- Voer de oefening in een gelijkmatig ritme uit zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt.

Opmerking: let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 15 tot 20 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

Jumping jack (afb. J)

- Houd de battle rope vast op manier A (afb. B).

Uitgangspositie:

- Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar en buig de knieën iets.
- Houd de battle rope aan beide uiteinden vast. Let erop dat uw beide armen zich zijdelings naast uw lichaam bevinden.

Eindpositie:

- Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.
- Til beide armen zijwaarts op en beweeg ze met de battle rope ver boven uw hoofd omhoog. Spring daarbij gelijktijdig in de spreidstand. Strek uw gehele lichaam.
- Sluit uw benen met een sprong terwijl u de armen met de battle rope gelijktijdig zijwaarts laat zakken.
- Voer de oefening in een gelijkmatig ritme uit zodat uw armbeweging een golfachtige beweging van de battle rope opwekt.

Opmerking: let er tijdens de gehele oefening op dat uw rug recht blijft. Adem rustig en gelijkmatig door.

- Herhaal deze oefening 15 tot 20 keer, steeds drie keer per sessie.

Tip: om de intensiteit van de oefening te verhogen, kunt u de snelheid van de beweging verhogen.

● **Rekken**

Bij de volgende oefeningen gaat het om slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur. Het wordt aangeraden om de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per kant gedurende 15 - 30 seconden uit te voeren.

Hals- en nekspieren rekken:

- Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gerek.

Arm- en schouderpijeren rekken:

- Ga rechtop staan, de knieën lichtjes gebogen.
- Breng uw rechterarm achter uw hoofd, totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
- Pak met de linkerhand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
- Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspijeren rekken:

- Ga rechtop staan en til een voet op.
- Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.
- Verander na een poosje van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen parallel ten opzichte van elkaar blijven. Schuif het bekken daarbij naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.

● **Reiniging, onderhoud en opslag**

- Gebruik geen bijtende of agressieve schoonmaakmiddelen.

- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluisvrije doek.
- Verwijder ernstige verontreinigingen met behulp van een vochtige doek.
- Berg het product droog en bij kamertemperatuur op als het niet wordt gebruikt.

● **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.

● **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 380976_2110) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (links-onder) 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 service-afdeling 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.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

(BE) Service België

Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Einleitung	Seite 24
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite 24
Technische Daten	Seite 24
Lieferumfang	Seite 24
Sicherheitshinweise	Seite 24
Allgemeine Trainingshinweise	Seite 25
Aufwärmen	Seite 26
Trainingsseil verwenden	Seite 26
Trainingsseil befestigen	Seite 26
Trainingsseil festhalten	Seite 26
Übungen	Seite 27
Dehnen	Seite 30
Reinigung, Pflege und Lagerung	Seite 30
Entsorgung	Seite 30
Garantie	Seite 30
Abwicklung im Garantiefall	Seite 31
Service	Seite 31

Trainingsseil

● 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

Das Produkt ist ausschließlich zum Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining vorgesehen. Es ist nur für den Einsatz im privaten Bereich, nur für den Außenbereich und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke bestimmt. Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet.

● Technische Daten

Maße: Gesamtlänge: ca. 10 m
Grifflänge: ca. 18 cm
Durchmesser (Griff): ca. 3 cm
Gewicht: ca. 5,6 kg

● Lieferumfang

1 Trainingsseil
1 Bedienungsanleitung



Nicht zum Heben/Tragen von Lasten geeignet!



Nicht zur Verwendung als Kletterseil geeignet.



Nicht zum Tauziehen verwenden!



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE BETRIEBUNGSANLEITUNG LESEN! BETRIEBUNGSANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

-  **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHR FÜR KLEINKINDER UND KINDER!** Lassen

Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr durch Verpackungsmaterial. Kinder unterschätzen häufig die Gefahren. Halten Sie Kinder stets vom Produkt fern.

⚠️ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

Das Produkt gehört nicht in Kinderhände. Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Dieses Produkt darf von Kindern nicht benutzt werden.

- Halten Sie Kinder und andere nicht autorisierte Personen vom Produkt fern. Dieses Produkt ist für die Verwendung durch Erwachsene bestimmt. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Produkt nicht gebaut ist.
- Bei Nichtgebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Produktes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder besonders darauf hin, dass dieses Produkt kein Spielzeug ist.
- Wickeln Sie das Produkt niemals um Kopf, Hals oder Brust! Es besteht Strangulationsgefahr!

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Lassen Sie vor dem ersten Training einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären. Unterbrechen Sie

- sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.
- Denken Sie daran, sich vor der Übung immer aufzuwärmen und üben Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und zu intensiven Übungen drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie die Übung sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
 - Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Benommenheit verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
 - Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
 - Überprüfen Sie das Produkt auf Beschädigungen und /oder Abnutzung, bevor Sie es verwenden.
 - Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt ist.
 - Verwenden Sie das Produkt nicht, um Menschen, Tiere, Gegenstände usw. zu schlagen oder zu stoßen.
 - Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
 - Verwenden Sie das Produkt niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
 - Lagern Sie das Produkt nach dem Gebrauch an einem trockenen Ort. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
 - Ein sicheres Training erfordert ausreichend Platz. Halten Sie beim Training mindestens 5 m Abstand um sich und das Produkt herum frei (Abb. K).
 - Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
 - Verwenden Sie das Produkt nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
 - Verwenden Sie das Produkt nicht als Kletterseil.
 - Benutzen Sie das Produkt nicht für andere Zwecke, z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches.
 - Verwenden Sie das Produkt nicht zum Tauziehen.

- Das Produkt ist nicht geeignet zum Heben oder Tragen von Lasten.
- Das Produkt darf nur von einer Person zur gleichen Zeit genutzt werden.

⚠ Gefahr durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie es nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit. Die unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

⚠ Gefahr der Sachbeschädigung!

- Stellen Sie vor der Verwendung des Produkts sicher, dass der Boden, auf dem Sie trainieren, den Belastungen und Schlägen durch das Produkt standhält.

● **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 und beenden Sie es schrittweise.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selbst. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten, an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit, Ihre Muskeln aufzuwärmen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal zu wiederholen.

Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen:

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

Arm- und Schultermuskulatur aufwärmen:

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Beugen Sie dabei den Oberkörper nach vorne, um die Muskeln aufzuwärmen.
- Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
- Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Beinmuskulatur aufwärmen:

- Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
- Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
- Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein.
- Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Heben Sie Ihre Beine nur so weit, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

● Trainingsseil verwenden

● Trainingsseil befestigen

- Wickeln Sie das Trainingsseil mehrmals um eine Befestigung.
Hinweis: Die Befestigung an einem Baum ist beispielsweise eine Möglichkeit.
- Achten Sie darauf, dass die Enden des Trainingsseils gleich lang sind und die gewählte Befestigung den aufgewendeten Kräften beim Training standhält.

● Trainingsseil festhalten

Sie können das Trainingsseil auf zwei Arten festhalten (Abb. B).

Handhaltung A:

- Greifen Sie die Enden des Trainingsseils von oben, mit dem Daumen in Richtung Trainingsseil und halten Sie sie parallel zum Boden.

Handhaltung B:

- Greifen Sie die Enden des Trainingsseils von unten, mit dem Daumen in Richtung Körper. Halten Sie die Enden des Trainingsseils senkrecht zum Boden nach oben.

Hinweis: Halten Sie die Enden des Trainingsseils während des gesamten Trainings gut fest.

● Übungen

Wellenbewegung (abwechselnd) (Abb. C)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich leicht gebeugt neben Ihrem Körper befinden.
- Strecken Sie das Gesäß nach hinten und gehen Sie in die Kniebeuge. Achten Sie darauf, den Rücken gerade zu halten und Ihren Oberkörper leicht nach vorne zu neigen.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme nun abwechselnd schwingvoll im 90° Winkel, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt. Der jeweils andere Arm wird dabei gleichzeitig nach unten gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Sie erzeugen die Wellenbewegung des Trainingsseils durch die Bewegung Ihrer Unterarme. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade, die Schultern unten und die Oberarme neben dem Körper zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Wellenbewegung mit Seitwärtsschritt (Abb. D)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich leicht gebeugt neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme nun abwechselnd schwingvoll im 90° Winkel, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt. Der jeweils andere Arm wird dabei gleichzeitig nach unten gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Sie erzeugen die Wellenbewegung des Trainingsseils durch die Bewegung Ihrer Unterarme. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade, die Schultern unten und die Oberarme neben dem Körper zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Machen Sie nun mit dem rechten Bein voran zwei große Seitwärtsschritte nach rechts und schließen Sie mit dem linken Bein auf. Führen Sie gleichzeitig die Armbewegung (Wellenbewegung) gleichmäßig durch.
- Wechseln Sie nun die Richtung und machen zwei große Seitwärtsschritte nach links. Das rechte Bein schließt zum linken auf. Führen Sie gleichzeitig die Armbewegung (Wellenbewegung) gleichmäßig durch.
- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern und tiefer in die Kniebeuge gehen.

Wellenbewegung mit Ausfallschritt (Abb. E)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich leicht gebeugt neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Beugen Sie Ihre Arme nun abwechselnd schwingvoll im 90° Winkel, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils

- erzeugt. Der jeweils andere Arm wird dabei gleichzeitig nach unten gestreckt.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.
- Hinweis:** Sie erzeugen die Wellenbewegung des Trainingsseils durch die Bewegung Ihrer Unterarme. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade, die Schultern unten und die Oberarme neben dem Körper zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Bewegen Sie nun gleichzeitig das rechte Bein vorwärts und machen einen Ausfallschritt. Achten Sie dabei darauf, dass das hintere Knie den Boden nicht berührt. Halten Sie das Becken gerade. Führen Sie die Armbewegung weiterhin im gleichmäßigen Rhythmus durch.
 - Halten Sie die Position kurz und kehren dann in die Ausgangsposition zurück. Führen Sie die Armbewegung (Wellenbewegung) weiterhin im gleichmäßigen Rhythmus durch.
 - Bewegen Sie nun das linke Bein in einem Ausfallschritt nach vorne. Achten Sie dabei darauf, dass das hintere Knie den Boden nicht berührt. Halten Sie das Becken gerade. Führen Sie die Armbewegung (Wellenbewegung) weiterhin im gleichmäßigen Rhythmus durch.
 - Halten Sie die Position kurz und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.
 - Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tip: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Kreisende Bewegung (Abb. F)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung B (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

- Heben Sie Ihre Arme bis auf Brusthöhe an und kreuzen Sie die Arme.
 - Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.
- Hinweis:** Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade und die Schultern unten zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Wechseln Sie die Richtung und bewegen Sie in einer kreisenden Bewegung beide Enden des Trainingsseil von der Mitte weg.
 - Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.
 - Wiederholen Sie diese Übung je Seite 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tip: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern und tiefer in die Kniebeuge gehen.

Seitliche Wellenbewegung (Abb. G)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Halten Sie die Arme auf Hüfthöhe vor Ihrem Körper.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Machen Sie mit beiden Armen gleichzeitig eine Schwingbewegung nach rechts und dann nach links.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus durch, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt.

- Hinweis:** Bewegen Sie Ihren Körper bei dieser Übung so wenig wie möglich mit und belasten Ihre Beine gleichmäßig, um die Spannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur zu halten. Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.
- Wiederholen Sie diese Übung je Seite 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Slam zur Seite (Abb. H)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie die Enden des Trainingsseils mit beiden Händen hintereinander versetzt fest. Halten Sie die Arme auf Hüfthöhe vor Ihrem Körper.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Heben Sie das Trainingsseil an und bewegen die Arme in einer Schwingbewegung abwechselnd nach rechts und nach links. Die Bewegung Ihrer Arme beschreibt dabei einen Halbkreis. Lassen Sie bei der Übung das Trainingsseil mit Kraft auf dem Boden aufschlagen.
- Führen Sie die Bewegung Ihrer Arme in einem gleichmäßigen Rhythmus durch.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Powerslam (Abb. I)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

- Heben Sie das Trainingsseil an und bewegen Sie Ihre Arme hoch über Ihren Kopf. Strecken Sie dabei Ihren gesamten Körper nach oben.
- Gehen Sie in die Kniebeuge und schlagen das Trainingsseil mit Kraft auf den Boden. Halten Sie dabei die Körperspannung.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus durch, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 15- bis 20-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

Hampelmann (Abb. J)

- Halten Sie das Trainingsseil in Handhaltung A (Abb. B).

Ausgangsposition:

- Stellen Sie die Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie leicht die Knie.
- Halten Sie das Trainingsseil an beiden Enden fest. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme seitlich neben Ihrem Körper befinden.

Endposition:

- Spannen Sie Ihre Arm-, Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
- Heben Sie beide Arme seitlich an und bewegen Sie sie mit dem Trainingsseil weit über Ihren Kopf nach oben. Springen Sie dabei gleichzeitig in die Grätsche. Strecken Sie den ganzen Körper.
- Schließen Sie Ihre Beine im Sprung, während Sie die Arme mit dem Trainingsseil gleichzeitig seitlich absenken.
- Führen Sie die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus durch, sodass Ihre Armbewegung eine wellenartige Bewegung des Trainingsseils erzeugt.

Hinweis: Achten Sie während der gesamten Übung darauf, den Rücken gerade zu halten. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

- Wiederholen Sie diese Übung 15- bis 20-mal à drei Sätze.

Tipp: Um die Intensität der Übung zu erhöhen, können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung steigern.

● Dehnen

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite für 15 - 30 Sekunden ausführen.

Hals- und Nackenmuskulatur dehnen:

- 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.

Arm- und Schultermuskulatur dehnen:

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

Beinmuskulatur dehnen:

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

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

● Reinigung, Pflege und Lagerung

- Verwenden Sie keine scharfen oder aggressiven Reinigungsmittel.

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen mittels eines feuchten Tuchs.
- Lagern Sie das Produkt bei Nichtbenutzung trocken und bei Raumtemperatur.

● 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.

● 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 Kassenbonn und die Artikelnummer (IAN 380976_2110) 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 (Kassenbonn) 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

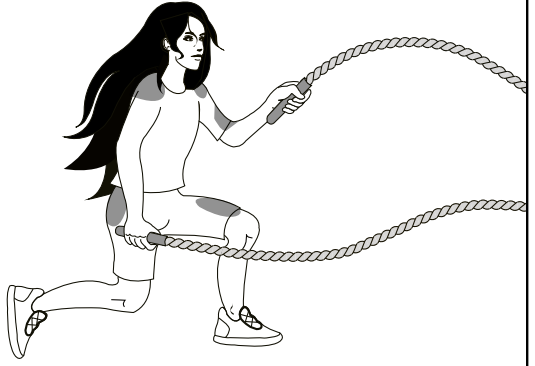
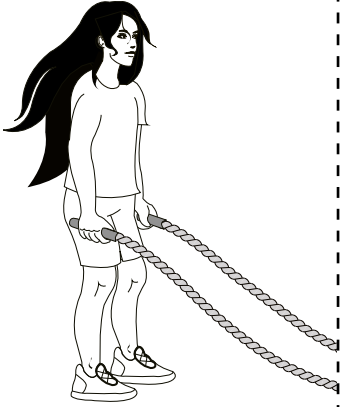
E-Mail: owim@lidl.at

CH **Service Schweiz**

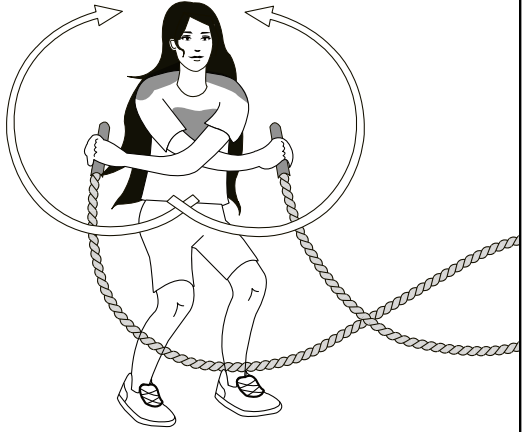
Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

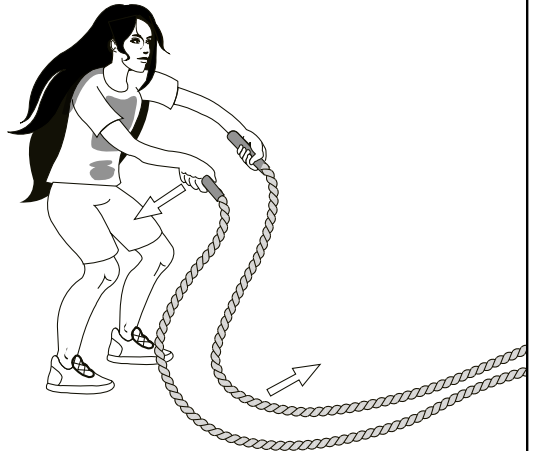
E

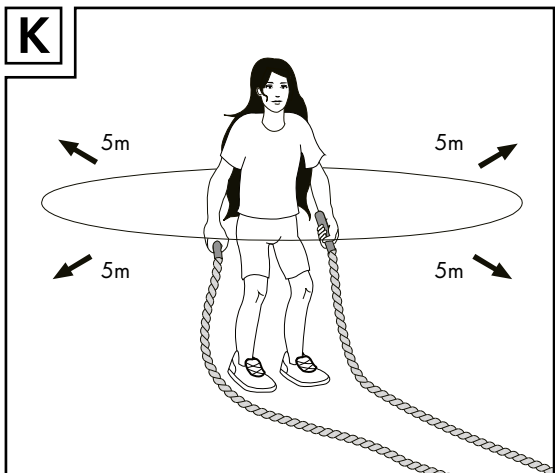
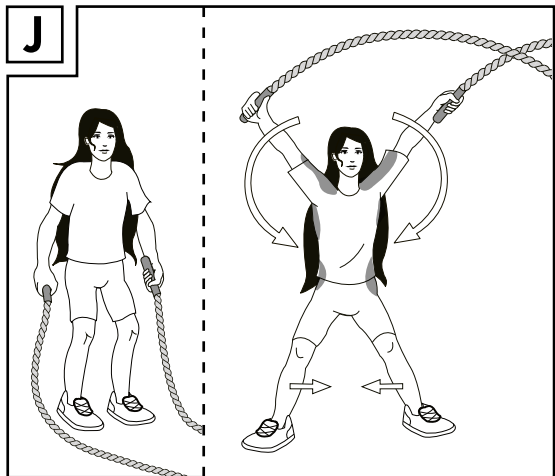
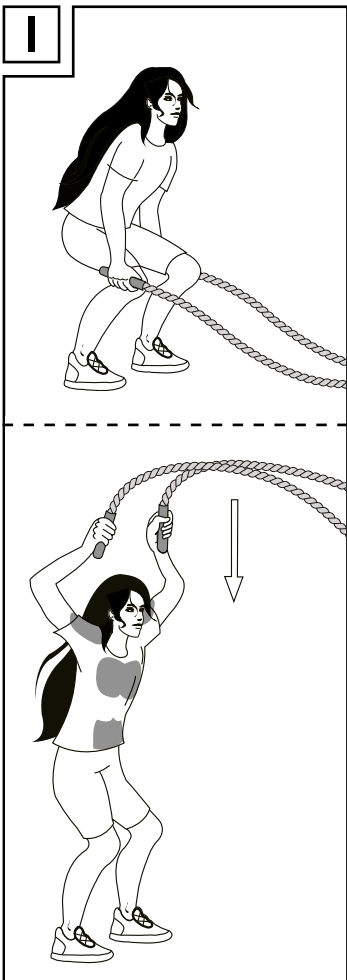
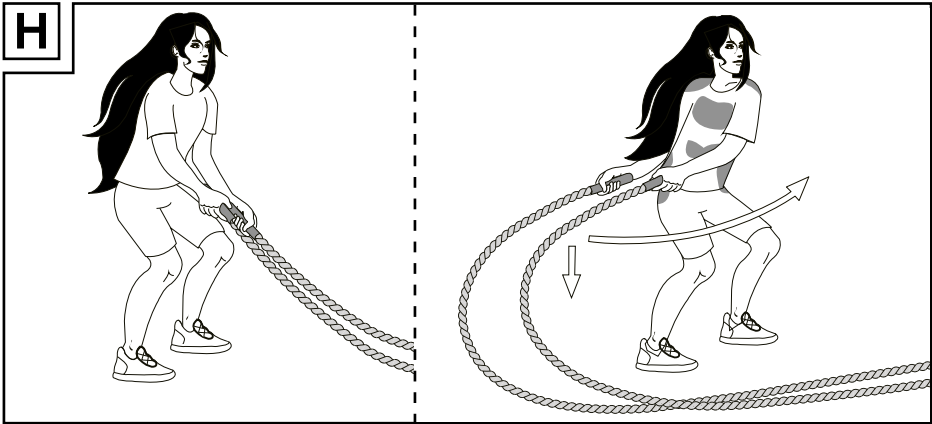


F



G





OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG09374
Version: 05 / 2022

Version des informations - Stand van
de informatie - Stand der Informationen:
03 / 2022 · Ident.-No.: HG09374032022-2

IAN 380976_2110