OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG13457
Version: 06/2026

IAN 525015_2601

CRIVIT

(GB)

- DIN EN ISO 20957 Class H - for domestic use.
- The owner must provide the user with all warnings and instructions.

⚠ **Warning:** Handle all components carefully during the assembly process to avoid pinch or crush injuries.
It is strongly recommended that two adults assemble this equipment together on a clear, stable surface.

(DE) (AT) (BE)

- DIN EN ISO 20957 Klasse H – für den Hausgebrauch.
- Der Eigentümer muss dem Benutzer alle Warnhinweise und Anweisungen zur Verfügung stellen.

⚠ **Warnung:** Behandeln Sie alle Bauteile während des Zusammenbaus vorsichtig, um Quetsch- oder Druckverletzungen zu vermeiden. Es wird dringend empfohlen, dass zwei Erwachsene dieses Gerät gemeinsam auf einer ebenen, stabilen Fläche aufbauen.

(FR) (BE)

- DIN EN ISO 20957 Classe H - pour un usage domestique.
- Le propriétaire doit fournir à l'utilisateur tous les avertissements et instructions.

⚠ **Avertissement :** Manipulez tous les composants avec précaution lors du montage afin d'éviter tout risque de pincement ou d'écrasement.
Il est vivement recommandé que deux adultes procèdent ensemble au montage de cet équipement sur une surface dégagée et stable.

(NL) (BE)

- DIN EN ISO 20957 Klasse H - voor huishoudelijk gebruik.
- De eigenaar moet de gebruiker voorzien van alle waarschuwingen en instructies.

⚠ **Waarschuwing:** Behandel alle onderdelen tijdens de montage zorgvuldig om beknelling of verwondingen te voorkomen.
Het wordt sterk aanbevolen dat deze apparatuur door twee volwassenen wordt gemonteerd op een vlakke, stabiele ondergrond.

(PL)

- DIN EN ISO 20957 Klasa H - do użytku domowego.
- Właściciel jest zobowiązany przekazać użytkownikowi wszystkie ostrzeżenia i instrukcje.

⚠ **Ostrzeżenie:** Podczas montażu należy obchodzić się ostrożnie ze wszystkimi elementami, aby uniknąć obrażeń spowodowanych przytrzaśnięciem lub zmiażdżeniem.
Zdecydowanie zaleca się, aby montaż sprzętu wykonywały dwie osoby dorosłe na czystej i stabilnej powierzchni.

(CZ)

- DIN EN ISO 20957 třída H – pro domácí použití.
- Majitel je povinen uživateli poskytnout veškerá varování a pokyny.

⚠ **Varování:** Při montáži zacházejte se všemi součástmi opatrně, abyste předešli poranění způsobenému přiskřípnutím nebo rozdrcením.
Důrazně doporučujeme, aby toto zařízení sestavili společně dva dospělí na rovném a pevném povrchu.

(SK)

- DIN EN ISO 20957 trieda H – pre domáce použitie.
- Vlastník je povinný poskytnúť používateľovi všetky varovania a pokyny.

⚠ **Varovanie:** Pri montáži zaobchádzajte so všetkými komponentmi opatrne, aby ste sa vyhli poraneniam spôsobeným zachytením alebo stlačením.
Dôrazne odporúčame, aby toto zariadenie montovali spoločne dvaja dospelí na rovnej a stabilnej ploche.

(ES)

- DIN EN ISO 20957 Clase H - para uso doméstico.
- El propietario debe proporcionar al usuario todas las advertencias e instrucciones.

⚠ **Advertencia:** Manipule todos los componentes con cuidado durante el proceso de montaje para evitar lesiones por pellizco o aplastamiento.
Se recomienda encarecidamente que dos adultos ensamblen este equipo juntos sobre una superficie despejada y estable.

(DK)

- DIN EN ISO 20957 Klasse H - til husholdningsbrug.
- Ejeren skal oplyse brugeren om alle advarsler og vejledninger.

⚠ **Advarsel:** Alle komponenterne skal håndteres forsigtigt under monteringen for at undgå klemeller knusningsskader.
Det anbefales kraftigt, at to voksne samler dette udstyr på en ren og stabil overflade.

(IT)

- DIN EN ISO 20957 Classe H – Per uso domestico
- Il proprietario deve fornire all'utente tutte le avvertenze e le istruzioni.

⚠ **Avvertenza:** Manipolare tutti i componenti con attenzione durante il processo di assemblaggio per evitare lesioni da schiacciamento o intrappolamento.
L'attrezzo deve essere assemblato da due adulti su una superficie stabile e sgombra.

(HU)

- DIN EN ISO 20957 H osztály – háztartási használatra.
- A tulajdonosnak át kell adnia a felhasználónak az összes figyelmeztetést és utasítást.

⚠ **Figyelmeztetés:** Az összeszerelési folyamat során gondosan kezelje az összes alkatrészt, hogy elkerülje a becsípődést vagy a zúzódást. Erősen ajánlott, hogy két felnőtt tiszta, stabil felületen szerelje össze a berendezést.

(PT)

- DIN EN ISO 20957 Classe H - para uso doméstico.
- O proprietário tem de fornecer ao utilizador todos os avisos e instruções.

⚠ **Aviso:** Manuseie todos os componentes cuidadosamente durante o processo de montagem, para evitar ferimentos por entalamento ou esmagamento.
Recomendamos vivamente que este equipamento seja montado por dois adultos, em conjunto, sobre uma superfície desimpedida e estável.

IAN 525015_2601
OWIM GmbH & Co. KG
Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model No.: HG13457
Version: 06/2026

CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com



WOODEN JUMP BOX / HOLZ-SPRUNGBOX / BOÎTE DE SAUT PLIOMÉTRIQUE EN BOIS

(GB)
WOODEN JUMP BOX
Operation and safety notes

(DE) (AT) (BE)
HOLZ-SPRUNGBOX
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)
BOÎTE DE SAUT PLIOMÉTRIQUE EN BOIS
Instructions d'utilisation et consignes de sécurité

(NL) (BE)
HOUTEN PLYOBOX
Bedienings- en veiligheidsinstructies

(PL)
SKRZYNIA PLYOMETRYCZNA
Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa

(CZ)
TRÉNINKOVÝ DŘEVĚNÝ BOX NA SKÁKÁNÍ
Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny

(SK)
DREVENÁ PLYOMETRICKÁ DEBNA
Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny

(ES)
CAJA DE SALTO DE MADERA
Instrucciones de utilización y de seguridad

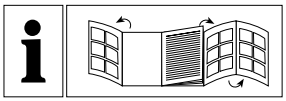
(DK)
TRÆKASSE TIL SPRING
Brugs- og sikkerhedsanvisninger

(IT)
SCATOLA PILOMETRICA
Indicazioni per l'uso e per la sicurezza

(HU)
FA PLIOMETRIKUS DOBOZ
Kezelési és biztonsági utalások

(PT)
CAIXA DE SALTOS EM MADEIRA
Instruções de utilização e de segurança

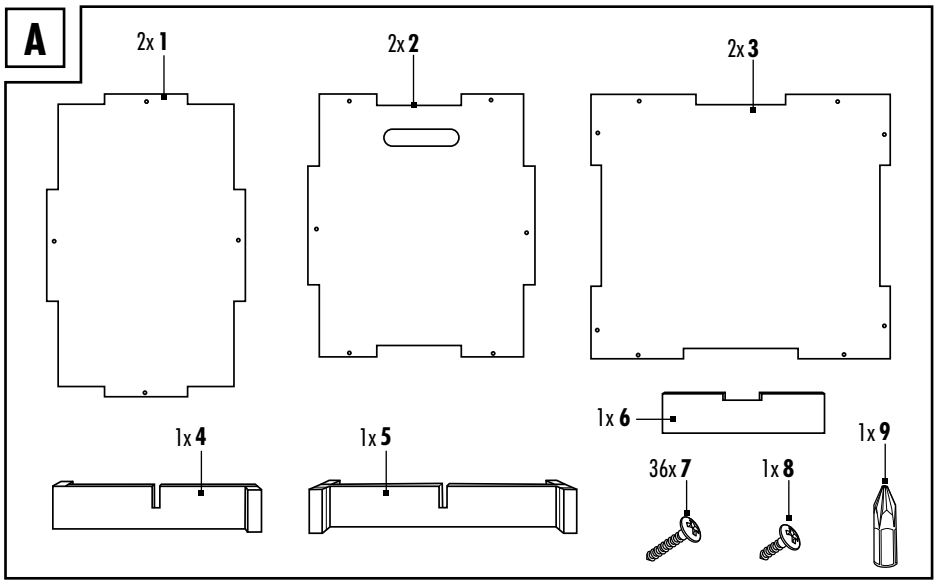
IAN 525015_2601

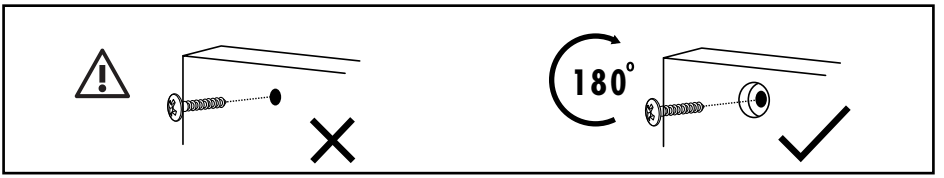


GB	Operation and safety notes	Page	5
DE/AT/BE	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	11
FR/BE	Instructions d'utilisation et consignes de sécurité	Page	18
NL/BE	Bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	25
PL	Wskazówki dotyczące obsługi i bezpieczeństwa	Strona	32
CZ	Pokyny pro obsluhu a bezpečnostní pokyny	Strana	39
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	45
ES	Instrucciones de utilización y de seguridad	Página	51
DK	Brugs- og sikkerhedsanvisninger	Side	58
IT	Indicazioni per l'uso e per la sicurezza	Pagina	64
HU	Kezelési és biztonsági utalások	Oldal	70
PT	Instruções de utilização e de segurança	Página	76

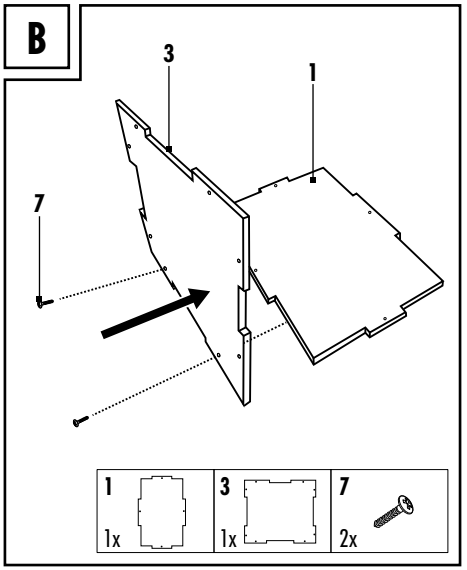


A

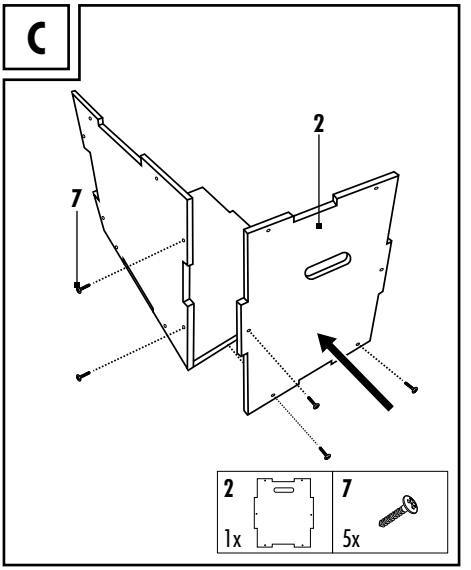

2x 1
2x 2
2x 3
1x 6
1x 9
1x 4
1x 5
36x 7
1x 8


180°

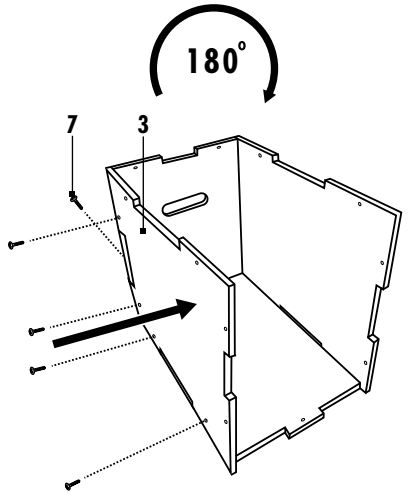
B


3
1
7
1
1x
3
1x
7
2x

C

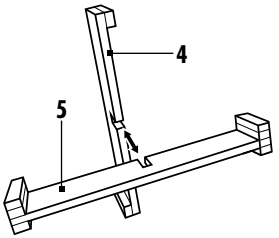

2
7
2
1x
7
5x

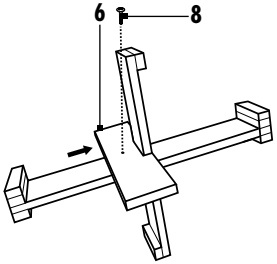
D



3	7
1x	5x

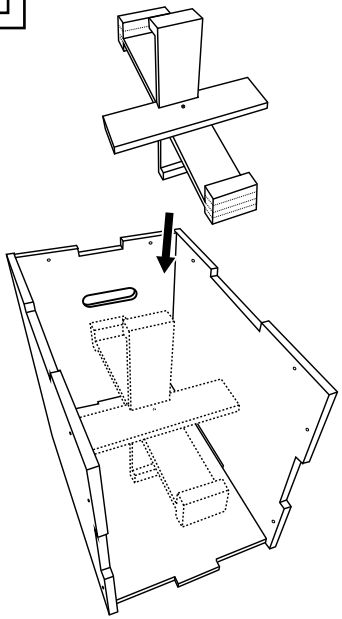
E



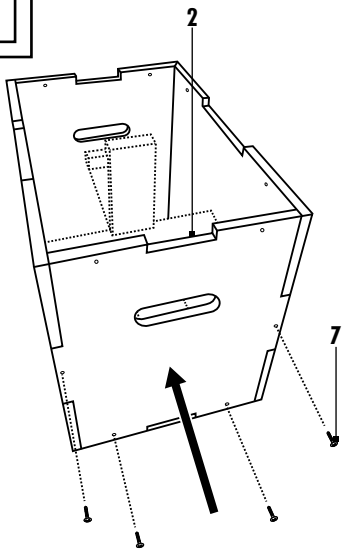


4	5	6	8
1x	1x	1x	1x

F

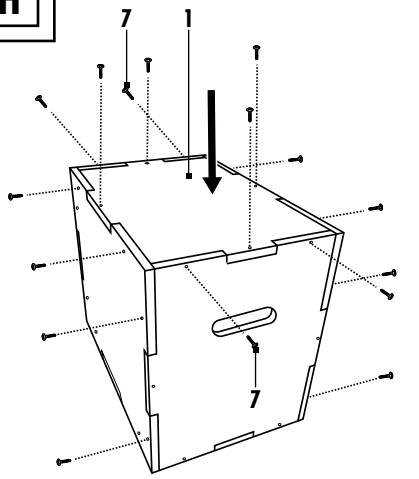


G



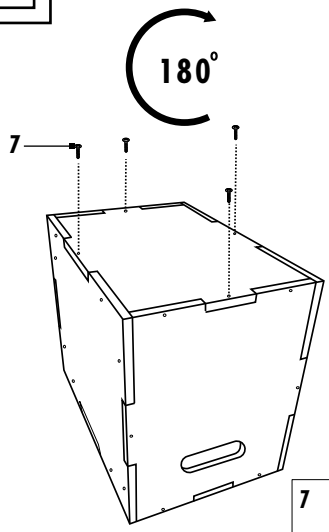
2	7
1x	4x

H



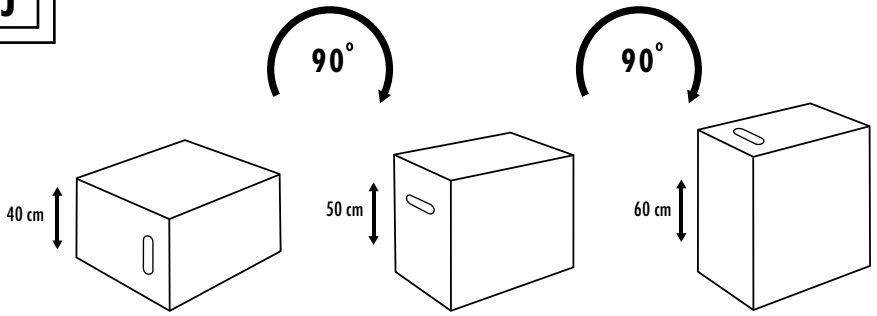
1	7
1x	16x

I

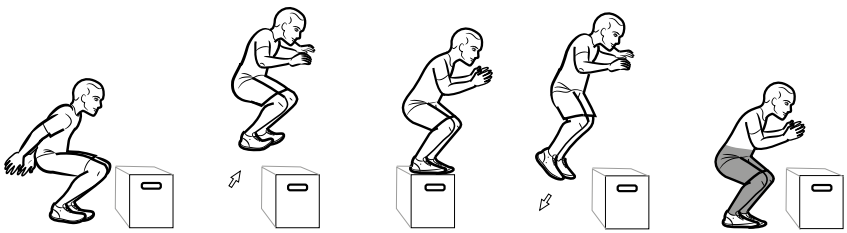


7
4x

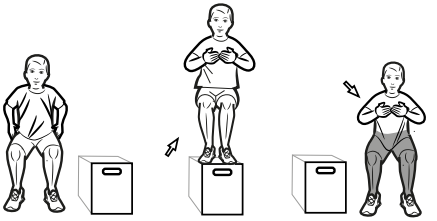
J



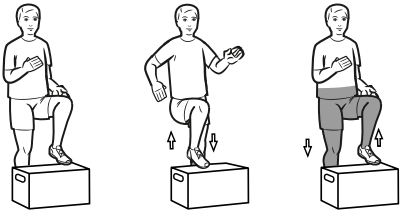
K



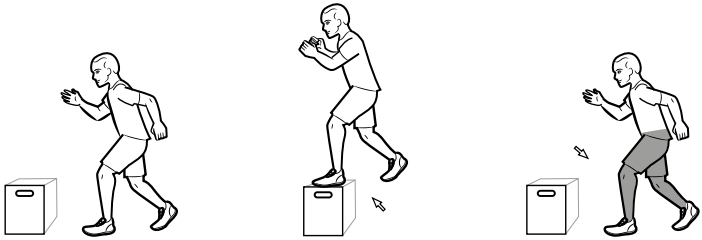
L



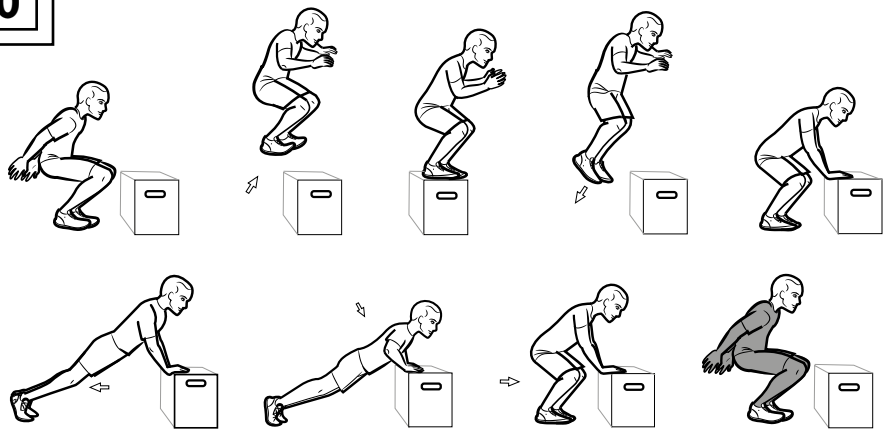
M



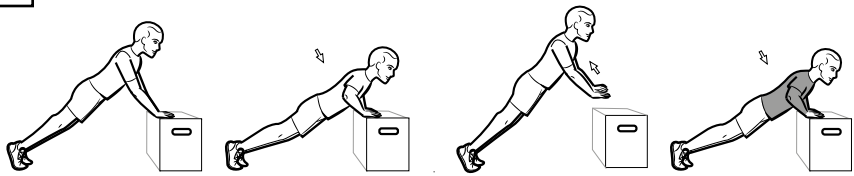
N



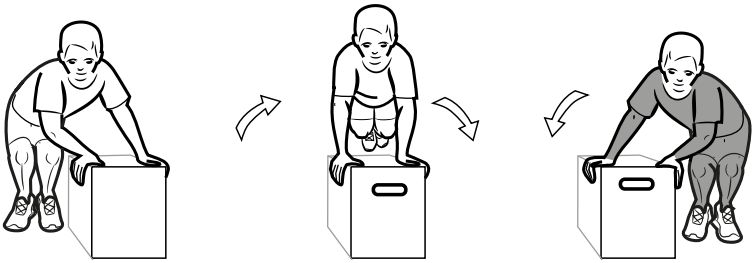
O



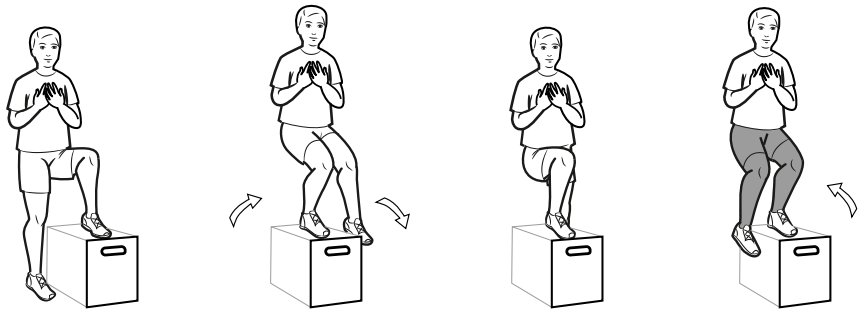
P



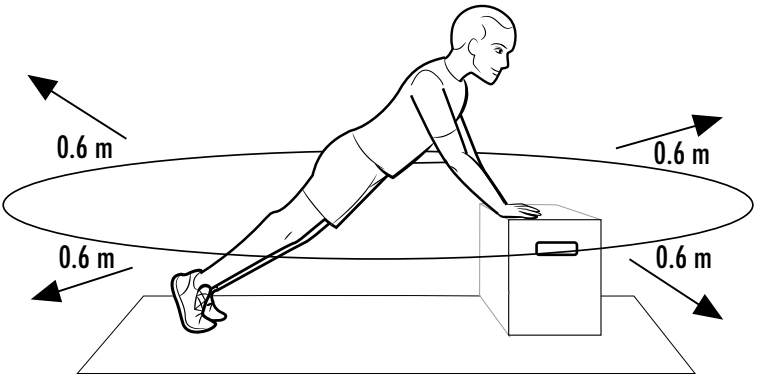
Q



R



S



List of pictogram used ..... Page 6
Intended use ..... Page 6
Scope of delivery ..... Page 6
Technical data ..... Page 6
Safety information ..... Page 6
Assembly ..... Page 6
General exercise instructions ..... Page 7
Warming up ..... Page 7
Exercise suggestions ..... Page 7
Beginners ..... Page 7
Advanced ..... Page 8
Stretching ..... Page 10
Storage, cleaning ..... Page 10
Disposal ..... Page 10
Warranty ..... Page 10
Service ..... Page 10

List of pictogram used	
	Safety information Instruction for use

You can download and view this and numerous other manuals at www.lidl-service.com. By scanning the QR code, you will be taken straight to the Lidl service website (www.lidl-service.com) where you can open your instruction manual by entering the article number (IAN) 525015_2601.

Intended use

This product was developed as an exercise device that you can use to improve your jumping ability. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.

Scope of delivery

1x Wooden jump box, disassembled **1**–**6**
36x Screw, 4 cm **7**
1x Short screw, 3.5 cm **8**
1x Bit **9**
1x Instruction for use

Technical data

Weight: 15 kg



Max. load capacity: 130 kg

Safety information

- Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

⚠ Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

⚠ Risk of injury!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Do not use the product if you are injured or if your health is impaired.
- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities or lack of experience or knowledge, if they are supervised or instructed in the safe use of the product and understand the associated risks.
- The product must only be used by one person at a time.
- There must be a clear space of approx. 0.6 m around the exercise area (Fig. S).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. 2 hours before beginning to exercise.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.

⚠ Extra caution – risk of injury for children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.

⚠ Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Assembly

Assemble the product as shown in Figures B–I.

Note: If a wooden board does not fit during assembly, slightly loosen other nearby screws, then assemble the board and tighten the screws afterward.

Note: To use the bit **9** , you need a battery-operated screwdriver or another bit holder (not included in the package contents).

General exercise instructions

Exercise tips

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

General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs, with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- ☐ A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- ☐ Each set can be repeated 3 times.
- ☐ You should take a 30-second break between each set.
- ☐ Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- ☐ We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Below are a selection of exercises. You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift your other leg, with the knee bent, approx. 20 cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Plyometric training is a form of exercise in which your own body weight is used as resistance. The exercises are done dynamically and are based on the stretching-contraction cycle of the muscles. This trains what is known as 'reactive strength'. Reactive strength training is based on the ability of the muscles to store energy during the stretching phase and release it again during a subsequent contraction phase. This increases the force generated, in the same way as stretching and releasing an elastic band does.

Below are a selection of exercises.

Note: you can adjust the height of the product by lying it on different sides (Fig. J). Begin low and increase the height as your exercise experience grows.

Beginners

Classic jumps (Fig. K)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. Stand on the floor with your feet shoulderwidth apart. Your toes should be pointing forwards and your knees and hips slightly bent, so you are in a raised squatting position.
3. Tense your abdomen and buttock muscles and keep your back straight.
4. Jump onto the product, swinging your arms for momentum. You are now standing with your feet shoulder-width apart on the product. Your toes should be pointing forwards and your knees and hips slightly bent, so you are in a raised squatting position.

Note: try to land on the product on the balls of your feet. Make sure that you point your toes up when jumping to avoid catching them on the product.

End position

5. Swing your arms for momentum and jump back to the starting position on the floor.

Note: you should stay in the positions in front of and on the box for as short a time as possible. The quicker you jump again, the more productive the exercise will be.

Important: concentrate on your body tension and doing the exercises properly. The speed should be adjusted to your stamina.

6. Repeat this exercise for approximately 30 seconds in three sets.

Classic side-to-side jumps (Fig. L)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Position the product beside you on the floor so that the long side is facing you.
2. Stand on the floor with your feet shoulder-width apart. Your toes should be pointing forwards and your knees and hips slightly bent, so you are in a raised squatting position.
3. Tense your abdomen and buttock muscles and keep your back straight.
4. Jump sideways onto the product, swinging your arms for momentum. You are now standing in the starting position on the product.

Note: try to land on the product on the balls of your feet and point your toes up when jumping.

End position

5. Now jump back onto the floor on the other side of the product.

Note: you should stay in the positions in front of and on the box for as short a time as possible. The quicker you jump again, the more productive the exercise will be.

Important: concentrate on your body tension and doing the exercises properly. The speed should be adjusted to your stamina.

6. Repeat this exercise for approximately 30 seconds in three sets.

Alternating jumps (Fig. M)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. Place the ball of one of your feet on the product. The other leg remains extended on the floor.

Note: adjust the height of the product so that when you are in the specified position, your thigh is at a 90° angle to your upper body.

3. Tense your abdomen and buttock muscles and keep your back straight.
4. Lift the heel of the foot that is on the floor and swing your arms.

Note: when doing so, the opposite arm to the leg that is on the product should be extended in front of the body and the other arm should be extended behind the body.

End position

5. Jump with the other leg, so that your arms and legs adopt the opposite position. The other leg is now standing on the product. You are in the reversed version of the starting position.

Note: try to keep the frequency of your jumps as high as possible and to keep a rhythm while doing so.

6. Repeat the exercise for approximately 30 seconds in three sets.

Advanced

One-legged jumps (Fig. N)

Muscles used: leg and core

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. Standing on the floor, step one foot forwards and bend both knees slightly. The back foot should only be touching the floor with the ball of the foot. Your toes should be pointing forwards and your knees slightly bent.
3. Tense your abdomen and buttock muscles and keep your back straight.
4. Jump onto the product with the front leg, swinging your arms for momentum. The back leg remains in the air.

Note: to be able to keep your balance more easily, you can keep the arm opposite the front leg in front of you after the jump, while the other arm returns to your side.

End position

5. Jump down again and land in the starting position. If possible, the rear leg now no longer touches the floor.
6. Repeat the exercise 2 to 3 times on one leg and then switch sides. Do three sets.

Burpee and jumps (Fig. O)

Muscles used: leg, core, chest, arm and shoulder

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. First jump onto the product in a 'classic jump'.
3. Now jump from the product back onto the floor.
4. Place your hands onto the product shoulder-width apart with your fingers spread out so that the balls of your hands are touching the edge of the product.
5. Bend your arms slightly and jump back with your legs as far as you can. The tips of your toes are touching the floor.
6. Tense your core and buttock muscles and push your shoulder blades back and down.
7. Lower your body towards the product, with your head, upper body and lower body forming a straight line.

End position

8. Straighten your arms again, jump closer to the product into the starting position for the classic jump and repeat the sequence.
9. Repeat this exercise 10 times in three sets.

Plyometric press-ups (Fig. P)

Muscles used: chest, arm, core and shoulder

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. Place your hands onto the product shoulder-width apart with your fingers spread out, so that the balls of your hands are touching the edge of the product.
3. Extend your arms and move into a press-up position by positioning your legs behind you shoulder-width apart. Your head, upper body and lower body should form a straight line.

Important: ensure that your back is straight and your hip bones are level.

4. Move your shoulder blades back and down, bend your arms and let your body sink down. Your body should still form a straight line.

Note: hold your elbows as close to your body as possible.

End position

5. Then vigorously return to the starting position. Lift your hands off the product briefly while doing so.

Note: to make the exercise easier, you can start with your legs offset by placing one leg closer to the product.

6. Repeat the exercise for 30 seconds in three sets.

Hop-over (Fig. Q)

Muscles used: chest, arm, core, shoulder and leg

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. Grip the both long edges of the product in the middle with both hands and straighten your arms.
3. Tense your core and push your shoulder blades back and down.
4. Place your feet side-on to the product with slightly bent knees, so that your knees are positioned behind the product and the inner sides of your feet are touching.

Important: your legs must be able to move freely behind the product without hitting against it.

5. Push off with your feet, pull your knees in slightly and support yourself with your arms to jump with your feet ending up on the other side of the product.

End position

6. Land with both feet simultaneously.

Note: try to minimise the contact of your feet with the floor as much as possible.

7. Repeat this exercise for approximately 30 seconds in three sets.

Side-to-side (Fig. R)

Muscles used: leg

Starting position

1. Position the product in front of you on the floor so that the long side is facing you.
2. Place one leg on the product while the other leg is placed in parallel to it beside the long side of the product on the floor.
3. Place your hands on your chest at the level of your collarbone.
4. Tense your abdomen and buttock muscles and keep your back straight.

End position

5. Now switch the position of your legs by jumping. Land on the other side of the product.

Note: begin this exercise slowly initially and gradually increase the frequency so that finally your feet only briefly touch the floor.

6. Repeat this exercise for approximately 30 seconds in three sets.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.
You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

- When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.
- Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.
- IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

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

Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.
The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.
Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product. Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.
This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.
The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

Service

GB **Service Great Britain**
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: owim@lidl.co.uk

Liste der verwendeten Piktogramme ..... Seite 12
Bestimmungsgemäße Verwendung ..... Seite 12
Lieferumfang ..... Seite 12
Technische Daten ..... Seite 12
Sicherheitshinweise ..... Seite 12
Aufbau ..... Seite 13
Allgemeine Trainingsanleitung ..... Seite 13
Aufwärmen ..... Seite 13
Übungsvorschläge ..... Seite 14
Anfänger ..... Seite 14
Fortgeschrittene ..... Seite 15
Dehnen ..... Seite 16
Lagerung, Reinigung ..... Seite 17
Entsorgung ..... Seite 17
Garantie ..... Seite 17
Service ..... Seite 17

Liste der verwendeten Piktogramme	
	Sicherheitshinweise Gebrauchsanweisung

Sie können dieses und zahlreiche andere Handbücher unter www.lidl-service.com herunterladen und ansehen. Durch Scannen des QR-Codes werden Sie direkt auf die Lidl-Service-Website (www.lidl-service.com) weitergeleitet, wo Sie durch Eingabe der Artikelnummer (IAN) 525015_2601 Ihre Bedienungsanleitung öffnen können.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Produkt wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihre Sprungkraft verbessern können. Das Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

Lieferumfang

1x Holz-Sprungbox, zerlegt **1** - **6**
36 x Schraube, 4 cm **7**
1x Kurze Schraube, 3,5 cm **8**
1x Bit **9**
1x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Gewicht: 15 kg



Max. Tragfähigkeit: 130 kg

Sicherheitshinweise

- Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

⚠ Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit den Verpackungsmaterialien. Es besteht Erstickungsgefahr!

⚠ Verletzungsgefahr!

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie gesund genug sind, um Sport zu treiben.
- Halten Sie die Gebrauchsanweisung mit der Trainingsanleitung immer griffbereit.
- Schwangere sollten die Übungen nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Denken Sie immer daran, sich vor dem Training aufzuwärmen und entsprechend Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit zu trainieren. Überanstrengung und zu viel Training können zu schweren Verletzungen führen.
- Unterbrechen Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie Schmerzen, Schwäche oder Müdigkeit verspüren.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie verletzt sind oder wenn Ihr Gesundheitszustand beeinträchtigt ist.
- Dieses Produkt kann von Kindern ab 14 Jahren und älter sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung oder Kenntnis verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Produkts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Risiken verstehen.
- Das Produkt darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Um den Übungsbereich herum muss es einen Freiraum von ca. 0,6 m geben (Abb. S).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder abgelenkt sind. Trainieren Sie nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie ca. 2 Stunden, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber achten Sie auf Zugluft.
- Trainieren Sie nur auf einer ebenen und rutschfesten Oberfläche.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt benutzen. Weisen Sie sie in die korrekte Verwendung des Produkts ein und behalten Sie sie im Auge. Erlauben Sie die Verwendung des Produkts nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes dies zulässt.
- Denken Sie daran, dass Kinder verspielt sind und gerne experimentieren. Vermeiden Sie Situationen und Verhaltensweisen, die für das Produkt nicht angemessen sind.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Das Produkt darf nur verwendet werden, wenn es in einwandfreiem Zustand ist. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzung. Die Sicherheit des Produkts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Wenn es beschädigt ist, darf es nicht mehr verwendet werden.
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Eine unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Produkts kann zu vorzeitigem Verschleiß führen, was wiederum Verletzungen zur Folge haben kann.

Aufbau

Bauen Sie das Produkt wie in den Abbildungen B – I gezeigt zusammen.

Hinweis: Wenn ein Holzbrett beim Zusammenbau nicht passt, lösen Sie die Schrauben in der Nähe leicht, setzen Sie dann das Brett ein und ziehen Sie die Schrauben anschließend fest.

Hinweis: Um den Bit **9** verwenden zu können, benötigen Sie einen Akkuschrauber oder einen anderen Bithalter (nicht im Lieferumfang enthalten).

Allgemeine Trainingsanleitung

Trainingstipps

- ☐ Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Sportschuhe.
- ☐ Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit auf und beenden Sie die Einheit schrittweise.
- ☐ Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend Pausen und achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- ☐ Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie nie mit zu hoher Intensität trainieren. Steigern Sie die Intensität der Trainingseinheiten langsam.
- ☐ Führen Sie alle Übungen gleichmäßig und nicht ruckartig und in einem gleichmäßigen Tempo aus.
- ☐ Achten Sie darauf, gleichmäßig zu atmen. Atmen Sie bei Anstrengung aus und beim Nachlassen der Anstrengung ein.
- ☐ Achten Sie beim Training auf eine korrekte Körperhaltung.

Allgemeiner Trainingsplan

Erstellen Sie einen Trainingsplan, der Ihren Bedürfnissen entspricht, mit 6 – 8 Übungen.
Achten Sie dabei auf folgende Grundlagen:

- ☐ Ein Satz sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- ☐ Jedes Set kann dreimal wiederholt werden.
- ☐ Zwischen jedem Satz sollten Sie eine Pause von 30 Sekunden einlegen.
- ☐ Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- ☐ Wir empfehlen außerdem, sich nach jeder Trainingseinheit zu dehnen.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl an Übungen. Sie sollten jede Übung 2 bis 3 Mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5 Mal.
2. Drehen Sie Ihren Kopf langsam, erst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränke deine Hände hinter deinem Rücken und ziehe sie langsam nach oben. Wenn Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln vollständig aufgewärmt.
2. Beide Schultern gleichzeitig nach vorne drehen und nach einer Minute die Richtung ändern.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern bis zu den Ohren hoch und lassen Sie sie dann wieder fallen.
4. Kreisen Sie Ihren rechten und linken Arm abwechselnd nach vorne und dann, nach einer Minute, nach hinten.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, gleichmäßig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie etwa 20 cm vom Boden an.
2. Drehen Sie Ihren angehobenen Fuß zuerst in eine Richtung und wechseln Sie dann nach ein paar Sekunden die Richtung.
3. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.
4. Heben Sie ein Bein nach dem anderen an und machen Sie ein paar Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht noch gut halten können.

Übungsvorschläge

Plyometrisches Training ist eine Form von Übung, bei der das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Die Übungen werden dynamisch ausgeführt und basieren auf dem Zyklus von Dehnung und Kontraktion der Muskeln. Dies trainiert die sogenannte „reaktive Kraft". Reaktives Krafttraining basiert auf der Fähigkeit der Muskeln, während der Dehnungsphase Energie zu speichern und diese während einer anschließenden Kontraktionsphase wieder freizusetzen. Dadurch wird die erzeugte Kraft erhöht, genau wie beim Dehnen und Loslassen eines Gummibands.

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl an Übungen.

Hinweis: Sie können die Höhe des Produkts anpassen, indem Sie es auf verschiedene Seiten legen (Abb. J). Fangen Sie niedrig an und steigern Sie sich, wenn Sie mehr Erfahrung mit dem Training haben.

Anfänger

Klassische Sprünge (Abb. K)

Beanspruchte Muskeln: Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Ihre Fußspitzen sollten nach vorne zeigen und Ihre Knie und Hüften leicht gebeugt sein, sodass Sie sich in einer angehobenen Hocke befinden.
3. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an und halten Sie Ihren Rücken gerade.
4. Springen Sie auf das Produkt und schwingen Sie Ihre Arme, um Schwung zu holen. Sie stehen nun mit den Füßen schulterbreit auseinander auf dem Produkt. Ihre Fußspitzen sollten nach vorne zeigen und Ihre Knie und Hüften leicht gebeugt sein, sodass Sie sich in einer angehobenen Hocke befinden.

Hinweis: Versuchen Sie, auf dem Produkt auf den Fußballen zu landen. Achten Sie darauf, dass Sie beim Springen die Zehen nach oben strecken, um zu vermeiden, dass sie am Produkt hängen bleiben.

Endposition

5. Schwingen Sie die Arme für Schwung und springen Sie zurück in die Ausgangsposition auf dem Boden.

Hinweis: Sie sollten sich so kurz wie möglich in den Positionen vor und auf der Kiste befinden. Je schneller Sie wieder springen, desto produktiver ist die Übung.

Wichtig: Konzentriere dich auf deine Körperspannung und darauf, die Übungen richtig auszuführen. Die Geschwindigkeit sollte an Ihre Ausdauer angepasst werden.

6. Wiederholen Sie diese Übung für etwa 30 Sekunden in drei Sätzen.

Klassische Seitwärtssprünge (Abb. L)

Beanspruchte Muskeln: Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt neben sich auf den Boden, sodass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden. Ihre Fußspitzen sollten nach vorne zeigen und Ihre Knie und Hüften leicht gebeugt sein, sodass Sie sich in einer angehobenen Hocke befinden.
3. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an und halten Sie Ihren Rücken gerade.
4. Springen Sie seitlich auf das Produkt und schwingen Sie dabei die Arme, um Schwung zu holen. Sie befinden sich nun in der Ausgangsposition auf dem Produkt.

Hinweis: Versuchen Sie, beim Springen auf dem Produkt auf den Fußballen zu landen und die Zehen nach oben zu strecken.

Endposition

5. Springen Sie nun auf der anderen Seite des Produkts wieder auf den Boden.

Hinweis: Sie sollten sich so kurz wie möglich in den Positionen vor und auf der Kiste befinden. Je schneller Sie wieder springen, desto produktiver ist die Übung.

Wichtig: Konzentriere dich auf deine Körperspannung und darauf, die Übungen richtig auszuführen. Die Geschwindigkeit sollte an Ihre Ausdauer angepasst werden.

6. Wiederholen Sie diese Übung für etwa 30 Sekunden in drei Sätzen.

Wechselsprünge (Abb. M)

Beanspruchte Muskeln: Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Stellen Sie einen Fußballen auf das Produkt. Das andere Bein bleibt ausgestreckt auf dem Boden.

Hinweis: Passen Sie die Höhe des Produkts so an, dass sich Ihr Oberschenkel in der angegebenen Position in einem 90-Grad-Winkel zu Ihrem Oberkörper befindet.

3. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an und halten Sie Ihren Rücken gerade.
4. Heben Sie die Ferse des Fußes, der auf dem Boden steht, an und schwingen Sie die Arme.

Hinweis: Dabei sollte der Arm, der sich auf der gegenüberliegenden Seite des auf dem Produkt befindlichen Beins befindet, vor dem Körper ausgestreckt werden und der andere Arm hinter dem Körper.

Endposition

5. Springen Sie mit dem anderen Bein, sodass Ihre Arme und Beine die entgegengesetzte Position einnehmen. Das andere Bein steht jetzt auf dem Produkt. Sie befinden sich in der umgekehrten Version der Ausgangsposition.

Hinweis: Versuchen Sie, die Frequenz Ihrer Sprünge so hoch wie möglich zu halten und dabei einen Rhythmus beizubehalten.

6. Wiederholen Sie die Übung für etwa 30 Sekunden in drei Sätzen.

Fortgeschrittene

Sprünge mit einem Bein (Abb. N)

Beanspruchte Muskeln: Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Stehen Sie auf dem Boden, machen Sie einen Schritt nach vorne und beugen Sie beide Knie leicht. Der hintere Fuß sollte den Boden nur mit dem Fußballen berühren. Ihre Zehen sollten nach vorne zeigen und Ihre Knie leicht gebeugt sein.
3. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an und halten Sie Ihren Rücken gerade.
4. Springen Sie mit dem vorderen Bein auf das Produkt und schwingen Sie Ihre Arme für Schwung. Das hintere Bein bleibt in der Luft.

Hinweis: Um das Gleichgewicht leichter halten zu können, können Sie den Arm, der dem vorderen Bein gegenüberliegt, nach dem Sprung vor sich halten, während der andere Arm wieder an Ihre Seite zurückkehrt.

Endposition

5. Springen Sie wieder nach unten und landen Sie in der Ausgangsposition. Wenn möglich, berührt das hintere Bein jetzt nicht mehr den Boden.
6. Wiederholen Sie die Übung 2 bis 3 Mal auf einem Bein und wechseln Sie dann die Seite. Machen Sie drei Sätze.

Liegestützsprung und Sprünge (Abb. O)

Beanspruchte Muskeln: Bein-, Rumpf-, Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Springen Sie zunächst mit einem „klassischen Sprung" auf das Produkt.
3. Springen Sie nun vom Produkt zurück auf den Boden.
4. Legen Sie Ihre Hände schulterbreit auseinander auf das Produkt, sodass die Handflächen die Kante des Produkts berühren.
5. Beugen Sie Ihre Arme leicht und springen Sie mit Ihren Beinen so weit wie möglich nach hinten. Ihre Zehenspitzen berühren den Boden.
6. Spannen Sie Ihre Rumpf- und Gesäßmuskulatur an und schieben Sie Ihre Schulterblätter nach hinten und unten.
7. Senken Sie Ihren Körper in Richtung des Produkts, wobei Kopf, Oberkörper und Unterkörper eine gerade Linie bilden sollten.

Endposition

8. Strecken Sie Ihre Arme wieder aus, springen Sie näher an das Produkt heran, um die Ausgangsposition für den klassischen Sprung einzunehmen, und wiederholen Sie die Abfolge.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal in drei Sätzen.

Plyometrische Liegestütze (Abb. P)

Beanspruchte Muskeln: Brust-, Arm-, Rumpf- und Schultermuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Legen Sie Ihre Hände schulterbreit mit gespreizten Fingern auf das Produkt, sodass die Handflächen den Rand des Produkts berühren.
3. Strecken Sie Ihre Arme aus und begeben Sie sich in eine Liegestützposition, indem Sie Ihre Beine schulterbreit hinter sich positionieren. Kopf, Oberkörper und Unterkörper sollten eine gerade Linie bilden.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und Ihre Hüftknochen auf einer Höhe liegen.

4. Schieben Sie Ihre Schulterblätter nach hinten und unten, beugen Sie Ihre Arme und lassen Sie Ihren Körper nach unten sinken. Ihr Körper sollte immer noch eine gerade Linie bilden.

Hinweis: Halten Sie Ihre Ellbogen so nah wie möglich am Körper.

Endposition

5. Dann kehren Sie energisch in die Ausgangsposition zurück. Nehmen Sie dabei kurz die Hände vom Produkt.

Hinweis: Um die Übung zu vereinfachen, können Sie mit versetzten Beinen beginnen, indem Sie ein Bein näher an das Produkt stellen.

6. Wiederholen Sie die Übung für 30 Sekunden in drei Sätzen.

Darüber hüpfen (Abb. Q)

Beanspruchte Muskeln: Brust-, Arm-, Rumpf-, Schulter- und Beinmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Fassen Sie das Produkt an den beiden langen Kanten in der Mitte mit beiden Händen und strecken Sie die Arme aus.
3. Spannen Sie Ihre Körpermitte an und drücken Sie Ihre Schulterblätter nach hinten unten.
4. Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien seitlich neben das Produkt, sodass sich Ihre Knie hinter dem Produkt befinden und sich die Innenseiten Ihrer Füße berühren.

Wichtig: Ihre Beine müssen sich hinter dem Produkt frei bewegen können, ohne dagegen zu stoßen.

5. Stemmen Sie sich mit den Füßen ab, ziehen Sie die Knie leicht an und stützen Sie sich mit den Armen ab, um mit den Füßen auf der anderen Seite des Produkts zu landen.

Endposition

6. Mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Boden aufkommen.

Hinweis: Versuchen Sie, den Kontakt Ihrer Füße mit dem Boden so weit wie möglich zu minimieren.

7. Wiederholen Sie diese Übung für etwa 30 Sekunden in drei Sätzen.

Von Seite zu Seite (Abb. R)

Beanspruchte Muskeln: Beinmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie das Produkt so vor sich auf den Boden, dass die lange Seite zu Ihnen zeigt.
2. Stellen Sie ein Bein auf das Produkt, während das andere Bein parallel dazu neben der langen Seite des Produkts auf dem Boden steht.
3. Legen Sie Ihre Hände auf Brusthöhe auf Ihr Schlüsselbein.
4. Spannen Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln an und halten Sie Ihren Rücken gerade.

Endposition

5. Wechseln Sie nun die Position Ihrer Beine, indem Sie springen. Landen Sie auf der anderen Seite des Produkts.

Hinweis: Beginnen Sie diese Übung zunächst langsam und erhöhen Sie die Frequenz schrittweise, sodass Ihre Füße am Ende nur noch kurz den Boden berühren.

6. Wiederholen Sie diese Übung für etwa 30 Sekunden in drei Sätzen.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jeder Trainingseinheit ausreichend Zeit, um sich zu dehnen. Einige einfache Übungen dazu sind unten aufgeführt.
Sie sollten jede Übung dreimal pro Seite für 15 – 30 Sekunden durchführen.

Nackenmuskulatur

1. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.
2. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zur Seite, zuerst nach links und dann nach rechts.

Diese Übung dehnt die Seiten Ihres Nackens.

Arme und Schultern

1. Stehen Sie gerade mit leicht gebeugten Knien.
2. Beugen Sie Ihren rechten Arm hinter Ihrem Kopf, bis sich Ihre rechte Hand zwischen Ihren Schulterblättern befindet.
3. Fassen Sie Ihren rechten Ellbogen mit der linken Hand und ziehen Sie ihn nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stehen Sie aufrecht und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Drehen Sie ihn langsam, erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile die Füße.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel zueinander bleiben. Schieben Sie Ihr Becken nach vorne und halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht.

Lagerung, Reinigung

- Lagern Sie das Produkt bei Nichtgebrauch stets sauber und trocken bei Raumtemperatur.
- Reinigen Sie das Produkt nur mit einem feuchten Tuch und wischen Sie es anschließend trocken.
- WICHTIG! Reinigen Sie das Produkt niemals mit scharfen Reinigungsmitteln.

Entsorgung

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

Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.
Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.
Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.
Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen. Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.
Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.
Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

Service

(DE) **Service Deutschland**
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: owim@lidl.de

(AT) **Service Österreich**
Tel.: 0800 447744
E-Mail: owim@lidl.at

(BE) **Service Belgien**
Tél.: 0800 12089
E-Mail: owim@lidl.be

Liste des pictogrammes utilisés ..... Page 19

Utilisation prévue ..... Page 19

Contenu de l'emballage ..... Page 19

Données techniques ..... Page 19

Informations de sécurité ..... Page 19

Assemblage ..... Page 20

Consignes d'entraînement générales ..... Page 20

Échauffement ..... Page 20

Idées d'exercices ..... Page 20

Débutants ..... Page 21

Niveau avancé ..... Page 22

Étirements ..... Page 23

Stockage, nettoyage ..... Page 23

Mise au rebut ..... Page 23

Garantie ..... Page 24

Service après-vente ..... Page 24

Liste des pictogrammes utilisés	
	Informations de sécurité Consignes d'utilisation

Vous pouvez télécharger et consulter ce manuel ainsi que de nombreux autres sur le site www.lidl-service.com. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé vers le site du service Lidl (www.lidl-service.com), où vous pourrez ouvrir votre manuel d'instructions en saisissant le numéro d'article (IAN) 525015_2601.

Utilisation prévue

Ce produit a été conçu comme un équipement d'entraînement que vous pouvez utiliser pour améliorer vos aptitudes au saut. Ce produit est destiné à un usage domestique privé, et non à un usage médical ou commercial. Le produit est destiné à une utilisation à l'intérieur.

Contenu de l'emballage

1x Boîte de saut pliométrique en bois, démontée **1**-**6**
36x Vis, 4 cm **7**
1x Vis courte, 3,5 cm **8**
1x Mèche **9**
1x Consignes d'utilisation

Données techniques

Poids : 15 kg



Capacité de charge maximale : 130 kg

Informations de sécurité

- Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

⚠ Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un danger de suffocation.

⚠ Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Assurez-vous d'être en assez bonne santé pour faire de l'exercice.
- Conservez toujours le mode d'emploi avec les consignes d'entraînement.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avoir recueilli l'avis d'un médecin.
- Effectuez toujours un échauffement avant de vous entraîner et entraînez-vous en fonction de vos capacités physiques. Un effort trop intense ou un sur-entraînement peut causer des blessures graves.
- En cas de douleur, de faiblesse ou de fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- N'utilisez pas le produit en cas de blessures ou de problèmes de santé.
- Ce produit peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances si elles sont sous surveillance ou si elles ont reçu des consignes concernant l'utilisation du produit en toute sécurité et si elles comprennent les risques encourus.
- Le produit ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- La zone d'entraînement doit présenter un espace dégagé d'env. 0,6 m tout autour (fig. S).
- Ne vous entraînez pas en cas de fatigue ou de distraction. Ne vous entraînez pas immédiatement après avoir consommé un repas. Patientez environ 2 heures avant de commencer à vous entraîner.
- La pièce où a lieu l'entraînement doit être suffisamment ventilée mais attention aux courants d'air.
- Utilisez le produit uniquement sur une surface plane qui ne glisse pas.
- N'utilisez pas le produit à proximité de marches ou de paliers.

⚠ Redoublez de prudence – risque de blessures pour les enfants !

- Ne laissez pas un enfant utiliser ce produit sans surveillance. Apprenez à l'enfant comment se servir correctement du produit et surveillez-le pendant l'utilisation. Ne laissez un enfant utiliser le produit que si son développement mental et physique le permet.
- Gardez à l'esprit que les enfants aiment jouer et expérimenter. Evitez les situations et les comportements non adaptés au produit.

⚠ Dangers liés à l'usure du produit

- N'utilisez le produit que s'il est en parfait état. Vérifiez que le produit n'est pas endommagé ou usé avant chaque utilisation. La sécurité du produit ne peut être garantie que s'il est régulièrement inspecté pour vérifier l'absence de dommages et de signes d'usure. En cas de dommages, le produit ne doit plus être utilisé.
- Protégez le produit des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un mauvais stockage et une mauvaise utilisation du produit peuvent entraîner une usure prématurée, qui peut aboutir à des blessures.

Assemblage

Assemblez le produit comme indiqué sur les figures B à I.

Remarque : Si vous n'arrivez pas à insérer l'une des planches en bois lors du montage, desserrez légèrement les vis alentour, montez la planche et resserrez les vis ensuite.

Remarque : Pour utiliser la mèche **9**, vous avez besoin d'un tournevis électrique ou d'un autre porte-embout (non fournis dans l'emballage).

Consignes d'entraînement générales

Conseils d'entraînement

- ☐ Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- ☐ Échauffez-vous avant chaque séance d'entraînement et terminez la séance progressivement.
- ☐ Effectuez suffisamment de pauses entre les exercices et hydratez-vous régulièrement.
- ☐ Si vous débutez, ne vous entraînez jamais de façon trop intense. Augmentez lentement l'intensité de vos exercices.
- ☐ Réalisez les exercices de façon fluide, sans mouvements brusques, à un rythme régulier.
- ☐ Veillez à respirer de façon régulière. Expirez durant la contraction des muscles et inspirez lors du relâchement.
- ☐ Adoptez une bonne posture lors de l'entraînement.

Programme d'entraînement - généralités

Établissez un plan d'entraînement adapté à vos besoins, composé de séries de 6 à 8 exercices.

Prenez en compte les principes élémentaires suivants :

- ☐ Une série compte environ 12 répétitions d'un exercice.
- ☐ Chaque série peut être répétée 3 fois.
- ☐ Faites une pause de 30 secondes entre chaque série.
- ☐ Avant chaque séance d'entraînement, prenez le temps de bien échauffer les différents groupes musculaires.
- ☐ Il est également recommandé de s'étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque séance d'entraînement, prenez le temps d'échauffer vos muscles. Retrouvez ci-après une sélection d'exercices. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites des cercles lents avec la tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Serrez les mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le haut du corps vers l'avant en même temps, vous échaufferez l'ensemble des muscles.
2. Tournez les épaules ensemble vers l'avant puis changez de sens après une minute.
3. Remontez les épaules vers les oreilles, puis laissez-les retomber.
4. Faites des cercles avec le bras gauche et le bras droit alternativement vers l'avant, puis vers l'arrière après une minute.

Important : n'oubliez pas de respirer de façon régulière !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié, à environ 20 cm du sol.
2. Faites d'abord tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de direction après quelques secondes.
3. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.
4. Levez un pied après l'autre en faisant du surplace. Veillez à lever les jambes à une hauteur vous permettant encore de garder l'équilibre.

Idées d'exercices

L'entraînement pliométrique est un type d'exercice où c'est le poids du corps qui est utilisé comme résistance. Les exercices sont réalisés de façon dynamique et sont fondés sur un cycle d'étirement/contraction des muscles. Ceci permet de renforcer la réactivité musculaire. Les exercices de réactivité musculaire sont fondés sur la capacité des muscles à stocker l'énergie lorsqu'ils s'étirent, puis à la relâcher à nouveau lorsqu'ils se contractent. Ceci permet d'augmenter la force générée, comme lors de l'étirement et du relâchement d'une bande élastique.

Retrouvez ci-après une sélection d'exercices.

Remarque : vous pouvez ajuster la hauteur du produit en le couchant sur différents côtés (fig. J). Commencez avec une faible hauteur et augmentez-la au fur et à mesure que vous gagnez en expérience d'entraînement.

Débutants

Sauts classiques (fig. K)

Muscles sollicités : jambes et abdominaux

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules. Les orteils doivent être tournés vers l'avant, avec les genoux et les hanches légèrement pliées, pour être dans une position accroupie surélevée.
3. Contractez les abdominaux et les fessiers, tout en gardant le dos droit.
4. Sautez sur le produit en balançant les bras pour prendre de l'élan. Vous êtes désormais debout sur le produit avec les pieds à largeur d'épaules. Les orteils doivent être tournés vers l'avant, avec les genoux et les hanches légèrement pliées, pour être dans une position accroupie surélevée.

Remarque : essayez d'atterrir sur le produit avec l'avant-pied. Veillez à lever les orteils lors du saut pour éviter qu'ils n'heurtent le produit.

Position finale

5. Balancez les bras pour prendre de l'élan et sautez à nouveau sur le sol dans la position de départ.

Remarque : restez devant la boîte et sur la boîte le moins de temps possible. Plus vous sautez vite, plus l'exercice sera efficace.

Important : concentrez-vous sur le gainage de votre corps et sur la bonne réalisation de l'exercice. Adoptez une vitesse adaptée à votre niveau d'endurance.

6. Répétez cet exercice en réalisant trois séries d'environ 30 secondes.

Sauts latéraux classiques (fig. L)

Muscles sollicités : jambes et abdominaux

Position de départ

1. Placez le produit à côté de vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Mettez-vous debout avec les pieds à largeur d'épaules. Les orteils doivent être tournés vers l'avant, avec les genoux et les hanches légèrement pliées, pour être dans une position accroupie surélevée.
3. Contractez les abdominaux et les fessiers, tout en gardant le dos droit.
4. Faites un saut latéral sur le produit, en balançant les bras pour prendre de l'élan. Vous êtes désormais debout sur le produit dans la position de départ.

Remarque : essayez d'atterrir sur le produit avec l'avant-pied et levez les orteils lors du saut.

Position finale

5. Sautez désormais sur le sol de l'autre côté du produit.

Remarque : restez devant la boîte et sur la boîte le moins de temps possible. Plus vous sautez vite, plus l'exercice sera efficace.

Important : concentrez-vous sur le gainage de votre corps et sur la bonne réalisation de l'exercice. Adoptez une vitesse adaptée à votre niveau d'endurance.

6. Répétez cet exercice en réalisant trois séries d'environ 30 secondes.

Sauts alternés (fig. M)

Muscles sollicités : jambes et abdominaux

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Mettez l'avant-pied d'un pied sur le produit. L'autre jambe reste tendue sur le sol.

Remarque : réglez la hauteur du produit de façon à ce que la cuisse soit à un angle de 90° par rapport au haut du corps.

3. Contractez les abdominaux et les fessiers, tout en gardant le dos droit.
4. Levez le talon du pied qui est au sol et balancez les bras.

Remarque : le bras opposé à la jambe qui est sur le produit doit être tendu devant le corps et l'autre bras doit être tendu vers l'arrière.

Position finale

5. Sautez avec l'autre jambe, de façon à ce que les bras et les jambes prennent la position opposée. L'autre jambe est désormais sur le produit. Vous êtes dans la position inversée à celle de départ.

Remarque : essayez de sauter à une fréquence la plus élevée possible tout en gardant un certain rythme.

6. Répétez cet exercice en réalisant trois séries d'environ 30 secondes.

Niveau avancé

Sauts sur une jambe (fig. N)

Muscles sollicités : jambes et abdominaux

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. En vous tenant debout sur le sol, mettez un pied devant vous et pliez un peu les genoux. Le pied arrière doit uniquement toucher le sol avec l'avant-pied. Les orteils doivent être orientés vers l'avant et les genoux un peu pliés.
3. Contractez les abdominaux et les fessiers, tout en gardant le dos droit.
4. Sautez sur le produit avec la jambe avant, en balançant les bras pour prendre de l'élan. La jambe arrière reste en l'air.

Remarque : afin de garder l'équilibre plus facilement, vous pouvez garder le bras opposé à la jambe avant devant vous après le saut, tandis que l'autre bras retourne près du corps.

Position finale

5. Sautez par terre en revenant à la position de départ. Si possible, sans que la jambe arrière ne touche le sol.
6. Répétez cet exercice 2 à 3 fois sur une jambe, puis changez de côté. Réalisez trois séries.

Burpee et sauts (fig. O)

Muscles sollicités : jambes, abdominaux, pectoraux, bras et épaules

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Commencez par sauter sur le produit en réalisant un « saut classique ».
3. Sautez à nouveau sur le sol.
4. Mettez les mains sur le produit à largeur d'épaules avec les doigts écartés de façon à ce que le haut de la paume de la main touche le bord du produit.
5. Repliez légèrement les bras et sautez en arrière avec les jambes aussi loin que possible. Seules les pointes des orteils doivent toucher le sol.
6. Contractez les abdominaux et les fessiers et tirez les omoplates vers l'arrière.
7. Abaissez votre corps vers le produit, avec la tête, le haut et le bas du corps dans le même alignement.

Position finale

8. Redressez les bras, sautez près du produit pour adopter à nouveau la position de départ et réaliser un saut classique. Répétez la séquence de mouvements.
9. Répétez cet exercice en trois séries de 10 fois.

Pompes pliométriques (fig. P)

Muscles sollicités : pectoraux, bras, abdominaux et épaules

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Mettez les mains sur le produit à largeur d'épaules avec les doigts écartés de façon à ce que le haut de la paume de la main touche le bord du produit.
3. Tendez les bras et mettez-vous en position pour faire des pompes en mettant les jambes derrière vous à largeur d'épaules. La tête, le haut et le bas du corps doivent être dans le même alignement.

Important : veillez à garder le dos et les hanches droites.

4. Tirez les omoplates vers l'arrière, pliez les bras et laissez votre corps descendre. Votre corps doit encore former une ligne droite.

Remarque : maintenez les coudes aussi près que possible de votre corps.

Position finale

5. Revenez à la position de départ dans un mouvement énergique. Pour ce faire, soulevez les mains du produit brièvement.

Remarque : pour faciliter l'exercice, vous pouvez commencer avec les jambes décalées en mettant une jambe plus près du produit.

6. Répétez cet exercice en réalisant trois séries de 30 secondes.

Saut par-dessus (fig. Q)

Muscles sollicités : pectoraux, bras, abdominaux, épaules et jambes

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Maintenez les deux côtés longs du produit au milieu avec les deux mains et tendez les bras.
3. Contractez les abdominaux et tirez les omoplates vers l'arrière.
4. Mettez les pieds à côté du produit en pliant un peu les genoux, de façon à ce que les genoux soient placés derrière le produit et que les pieds se touchent.

Important : les jambes doivent pouvoir se déplacer librement derrière le produit sans se cogner dessus.

5. Poussez sur les pieds, rentrez un peu les genoux et soutenez-vous avec les bras pour sauter de l'autre côté du produit.

Position finale

6. Retombez sur le sol les deux pieds en même temps.

Remarque : essayez de minimiser le contact des pieds avec le sol autant que possible.

7. Répétez cet exercice en réalisant trois séries d'environ 30 secondes.

D'un côté à l'autre (fig. R)

Muscles sollicités : jambes

Position de départ

1. Placez le produit devant vous sur le sol en faisant face au côté long.
2. Mettez une jambe sur le produit tandis que l'autre jambe est placée parallèlement sur le sol, à côté du côté long du produit.
3. Mettez les mains sur la poitrine au niveau des clavicules.
4. Contractez les abdominaux et les fessiers, tout en gardant le dos droit.

Position finale

5. Echangez la position des jambes en sautant. Retombez sur le sol de l'autre côté du produit.

Remarque : commencez cet exercice lentement puis augmentez graduellement en vitesse de façon à ce que les pieds ne touchent le sol que brièvement.

6. Répétez cet exercice en réalisant trois séries d'environ 30 secondes.

Étirements

Après chaque séance d'entraînement, prenez le temps de vous étirer. Pour ce faire, des exercices simples sont proposés ci-après. Réalisez chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous debout dans une posture détendue.
2. Tirez doucement votre tête vers la gauche avec la main, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout en pliant un peu les genoux.
2. Repliez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Saisissez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit(e) et levez un pied du sol.
2. Faites des cercles lents avec le pied, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une par rapport à l'autre. Poussez votre bassin vers l'avant, en gardant le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

- Stockez toujours le produit sec et propre à température ambiante lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Nettoyez le produit uniquement avec un chiffon humide et essuyez-le ensuite pour le sécher.
- IMPORTANT ! Ne nettoyez jamais le produit avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

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



Suivez l'info-tri illustré pour un tri optimal. Ce marquage est spécifique au marché français.

Garantie

Article L217-16 du Code de la consommation
Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

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

Article L217-4 du Code de la consommation
Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation
Le bien est conforme au contrat :

1° S´il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

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

Article L217-12 du Code de la consommation
L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil
Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil
L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.
Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.
Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.
La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat.
Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballage du produit.
Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées.
Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.
La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication.
Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre.

Service après-vente

(FR) **Service après-vente France**
Tél.: 0800 919 270
E-Mail: owim@lidl.fr

(BE) **Service après-vente Belgique**
Tél.: 0800 12089
E-Mail: owim@lidl.be

Lijst met gebruikte pictogrammen ... Pagina 26
Beoogd gebruik ... Pagina 26
Leveringsomvang ... Pagina 26
Technische gegevens ... Pagina 26
Veiligheidsinformatie ... Pagina 26
Montage ... Pagina 27
Algemene trainingsinstructies ... Pagina 27
Warming-up ... Pagina 27
Mogelijke oefeningen ... Pagina 27
Beginners ... Pagina 28
Gevorderden ... Pagina 29
Stretchen ... Pagina 30
Opslag en reiniging ... Pagina 30
Afvoer ... Pagina 30
Garantie ... Pagina 30
Service ... Pagina 31

Lijst met gebruikte pictogrammen	
	Veiligheidsinformatie Gebruiksaanwijzing

Je kunt deze en vele andere handleidingen downloaden en bekijken op www.lidl-service.com. Door de QR-code te scannen, kom je meteen op de Lidl service website (www.lidl-service.com) waar je jouw gebruiksaanwijzing kunt openen door het artikelnummer (IAN) 525015_2601 in te voeren.

Beoogd gebruik

Dit product is ontwikkeld als een trainingsapparaat dat gebruikt kan worden om uw sprongvermogen te verbeteren. Het product is ontworpen voor privégebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het product is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis.

Leveringsomvang

1x Houten plyobox, gedemonteerd **1**-**6**
36x Schroef, 4 cm **7**
1x Korte schroef, 3,5 cm **8**
1x Bit **9**
1x Gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Gewicht: 15 kg



Max. belastbaarheid: 130 kg

Veiligheidsinformatie

- Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

⚠ Levensgevaar!

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

⚠ Risico op letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen. Zorg ervoor dat u gezond genoeg bent om te trainen.
- Houd de gebruiksaanwijzing altijd samen met de trainingsinstructies binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen mogen alleen trainen na overleg met hun arts.
- Doe altijd een warming-up voordat u gaat trainen en houd rekening met uw eigen niveau. Overbelasting en overmatige training kunnen tot ernstige blessures leiden.
- Stop onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts als u pijn, zwakte of vermoeidheid ervaart.
- Gebruik het product niet als u geblesseerd bent of gezondheidsproblemen hebt.
- Dit product kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar, evenals door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of met een gebrek aan ervaring of kennis, mits zij worden begeleid of geïnstrueerd over het veilig gebruik van het product en de daarbij behorende risico's begrijpen.
- Het product mag tegelijkertijd slechts door één persoon worden gebruikt.
- Zorg voor een vrije ruimte van ong. 0,6 m rondom het trainingsgebied (zie afb. S).
- Oefen niet wanneer u moe of afgeleid bent. Ga niet trainen vlak na een maaltijd. Wacht ongeveer 2 uur voordat u begint met trainen.
- Ventileer de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Oefen alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het product niet in de buurt van trappen of bordessen.

⚠ Wees extra voorzichtig – risico op letsel voor kinderen!

- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht gebruiken. Instrueer hen over het juiste gebruik van het product en houd toezicht. Sta het gebruik van het product alleen toe als de mentale en fysieke ontwikkeling van het kind dit toelaat.
- Houd er rekening mee dat kinderen speels zijn en graag experimenteren. Vermijd situaties en gedrag die niet passend zijn voor het product.

⚠ Gevaar door slijtage

- Het product mag alleen worden gebruikt als het in perfecte staat verkeert. Controleer het product voor elk gebruik op beschadiging of slijtage. De veiligheid van het product kan alleen gegarandeerd worden als het regelmatig gecontroleerd wordt op schade en slijtage. Indien beschadigd, mag het product niet meer worden gebruikt.
- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, zonlicht en vocht. Onjuiste opslag en verkeerd gebruik van het product kan leiden tot voortijdige slijtage, wat letsel tot gevolg kan hebben.

Montage

Zet het product in elkaar, zoals weergegeven in Afb. B-I.

Opmerking: Als een houten paneel niet past tijdens de montage, draai de nabijgelegen schroeven iets los, monteer het paneel en draai vervolgens de schroeven weer vast.

Opmerking: Voor het gebruik van de bit **9** hebt u een accuschroevendraaier of een andere bithouder nodig (niet inbegrepen in de verpakking).

Algemene trainingsinstructies

Oefentips

- ☐ Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- ☐ Doe een warming-up voor elke trainingssessie en sluit de sessie geleidelijk af.
- ☐ Neem voldoende pauzes tussen de oefeningen en zorg dat u goed gehydrateerd blijft.
- ☐ Als u een beginner bent, train dan nooit met te hoge intensiteit. Voer de intensiteit van uw trainingssessies langzaam op.
- ☐ Voer alle oefeningen vloeiend en gelijkmatig uit, niet schokkerig, en in een constant tempo.
- ☐ Let op een gelijkmatige ademhaling. Adem uit tijdens de inspanning en in tijdens de ontspanning.
- ☐ Houd tijdens het oefenen een correcte lichaamshouding aan.

Algemeen trainingsplan

Stel een trainingsplan op dat aansluit bij uw behoeften, met sets van 6–8 oefeningen.

Let op de volgende basisprincipes:

- ☐ Een set moet bestaan uit ong. 12 herhalingen van één oefening.
- ☐ Elke set kan 3 keer worden herhaald.
- ☐ Neem een pauze van 30 seconden tussen elke set.
- ☐ Een warming-up van de verschillende spiergroepen is belangrijk vóór elke trainingssessie.
- ☐ Wij raden ook aan om na elke trainingssessie te stretchen.

Warming-up

Neem voldoende tijd om vóór elke trainingssessie een warming-up te doen. Hieronder vindt u een selectie van oefeningen. Herhaal elke oefening 2 tot 3 keer.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai er langzaam een rondje mee, eerst in de ene richting, dan in de andere.

Armen en schouders

1. Vouw uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam omhoog. Als u tegelijkertijd uw bovenlichaam voorover buigt, worden al uw spieren volledig opgewarmd.
2. Draai beide schouders gelijktijdig naar voren en wissel na één minuut van richting.
3. Trek uw schouders op tot aan uw oren en laat ze vervolgens weer zakken.
4. Maak afwisselend met uw rechter- en linkerarm cirkelbewegingen naar voren en na één minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet om gelijkmatig te blijven ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til uw andere been, met gebogen knie, ong. 20 cm van de grond.
2. Draai uw opgetilde voet eerst in de ene richting en wissel na enkele seconden van richting.
3. Wissel van been en herhaal deze oefening.
4. Til om de beurt één been op en loop een paar passen ter plaatse. Zorg ervoor dat u uw benen alleen zo hoog optilt als nodig is om uw evenwicht goed te kunnen bewaren.

Mogelijke oefeningen

Plyometrische training is een vorm van lichaamsbeweging waarbij het eigen lichaamsgewicht als weerstand wordt gebruikt. De oefeningen worden dynamisch uitgevoerd en zijn gebaseerd op de rek-contractiecyclus van de spieren. Hiermee wordt de zogenaamde 'reactieve kracht' getraind. Reactieve krachttraining is gebaseerd op het vermogen van de spieren om tijdens de rekfase energie op te slaan en deze vervolgens weer vrij te geven tijdens een daaropvolgende contractiefase. Hierdoor neemt de gegenereerde kracht toe, op dezelfde manier als bij het uitrekken en loslaten van een elastiek.

Hieronder vindt u een selectie van oefeningen.

Opmerking: u kunt de hoogte van het product aanpassen door het op verschillende zijden te leggen (Afb. J). Begin laag en verhoog de hoogte naarmate uw trainingservaring toeneemt.

Beginners

Klassieke sprongen (Afb. K)

Belaste spiergroepen: benen en romp

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Ga op de vloer staan met uw voeten op schouderbreedte. Uw tenen moeten naar voren wijzen en uw knieën en heupen lichtjes gebogen zijn, zodat u zich in een verhoogde squatpositie bevindt.
3. Span uw buik- en bilspieren aan en houd uw rug recht.
4. Spring op het product door uw armen mee te zwaaien voor extra momentum. U staat nu met uw voeten op schouderbreedte op het product. Uw tenen moeten naar voren wijzen en uw knieën en heupen lichtjes gebogen zijn, zodat u zich in een verhoogde squatpositie bevindt.

Opmerking: probeer op de bal van uw voet op het product te landen. Zorg ervoor dat uw tenen omhoog wijzen tijdens het springen om te voorkomen dat u aan het product blijft haken.

Eindpositie

5. Zwaai uw armen voor extra momentum en spring terug naar de beginpositie op de vloer.

Opmerking: u dient zo kort mogelijk in de posities vóór en op de box te blijven. Hoe sneller u opnieuw springt, hoe effectiever de oefening is.

Belangrijk: concentreer u op uw lichaamsspanning en de correcte uitvoering van de oefeningen. De snelheid moet worden aangepast aan uw uithoudingsvermogen.

6. Herhaal deze oefening gedurende ongeveer 30 seconden in drie sets.

Klassieke zijwaartse sprongen (Afb. L)

Belaste spiergroepen: benen en romp

Beginpositie

1. Plaats het product naast u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Ga op de vloer staan met uw voeten op schouderbreedte. Uw tenen moeten naar voren wijzen en uw knieën en heupen lichtjes gebogen zijn, zodat u zich in een verhoogde squatpositie bevindt.
3. Span uw buik- en bilspieren aan en houd uw rug recht.
4. Spring zijwaarts op het product door uw armen mee te zwaaien voor extra momentum. U staat nu in de beginpositie op het product.

Opmerking: probeer op de bal van uw voet op het product te landen en wijs uw tenen omhoog tijdens het springen.

Eindpositie

5. Spring nu aan de andere kant van het product terug op de vloer.

Opmerking: u dient zo kort mogelijk in de posities vóór en op de box te blijven. Hoe sneller u opnieuw springt, hoe effectiever de oefening is.

Belangrijk: concentreer u op uw lichaamsspanning en de correcte uitvoering van de oefeningen. De snelheid moet worden aangepast aan uw uithoudingsvermogen.

6. Herhaal deze oefening gedurende ongeveer 30 seconden in drie sets.

Afwisselende sprongen (Afb. M)

Belaste spiergroepen: benen en romp

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Plaats de bal van één van uw voeten op het product. Het andere been blijft gestrekt op de vloer.

Opmerking: pas de hoogte van het product aan zodat, wanneer u zich in de aangegeven positie bevindt, uw dij in een hoek van 90° ten opzichte van uw bovenlichaam staat.

3. Span uw buik- en bilspieren aan en houd uw rug recht.
4. Til de hiel op van de voet die op de vloer staat en zwaai met uw armen.

Opmerking: daarbij moet de tegenovergestelde arm van het been dat op het product staat vóór het lichaam worden uitgestrekt en de andere arm achter het lichaam.

Eindpositie

5. Spring met het andere been, zodat uw armen en benen de tegenovergestelde positie innemen. Het andere been staat nu op het product. U bevindt zich in de omgekeerde versie van de beginpositie.

Opmerking: probeer de frequentie van uw sprongen zo hoog mogelijk te houden en een ritme aan te houden tijdens de uitvoering.

6. Herhaal de oefening gedurende ongeveer 30 seconden in drie sets.

Gevorderden

Sprongen op één been (Afb. N)

Belaste spiergroepen: benen en romp

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Ga op de vloer staan, zet één voet naar voren en buig beide knieën lichtjes. De achterste voet mag de vloer alleen raken met de bal van de voet. Uw tenen dienen naar voren te wijzen en uw knieën zijn lichtjes gebogen.
3. Span uw buik- en bilspieren aan en houd uw rug recht.
4. Spring met het voorste been op het product door uw armen mee te zwaaien voor extra momentum. Het achterste been blijft in de lucht.

Opmerking: om het evenwicht gemakkelijker te bewaren, kunt u na de sprong de arm tegenover het voorste been vóór het lichaam houden, terwijl de andere arm naast het lichaam terugkeert.

Eindpositie

5. Spring weer naar beneden en land in de beginpositie. Indien mogelijk raakt het achterste been nu de vloer niet meer.
6. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer op één been en wissel dan van kant. Doe drie sets.

Burpee en sprongen (Afb. O)

Belaste spiergroepen: benen, romp, borst, armen en schouders

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Spring eerst op het product in een 'klassieke sprong'.
3. Spring daarna weer terug op de vloer.
4. Plaats uw handen schouderbreed op het product met gespreide vingers, zodat de handpalmen de rand van het product raken.
5. Buig uw armen lichtjes en spring met uw benen zo ver mogelijk naar achteren. De toppen van uw tenen raken de vloer.
6. Span uw romp- en bilspieren aan en trek uw schouderbladen naar achteren en omlaag.
7. Laat uw lichaam richting het product zakken, waarbij hoofd, bovenlichaam en onderlichaam een rechte lijn vormen.

Eindpositie

8. Strek uw armen weer, spring dichter naar het product toe in de beginpositie voor de klassieke sprong en herhaal de reeks.
9. Herhaal deze oefening 10 keer in drie sets.

Plyometrische push-ups (Afb. P)

Belaste spiergroepen: borst, armen, romp en schouders

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Plaats uw handen schouderbreed op het product met gespreide vingers, zodat de handpalmen de rand van het product raken.
3. Strek uw armen en ga in een push-uppositie staan door uw benen naar achteren te plaatsen, op schouderbreedte. Uw hoofd, bovenlichaam en onderlichaam moeten een rechte lijn vormen.

Belangrijk: zorg ervoor dat uw rug recht is en uw heupbotten op gelijke hoogte staan.

4. Trek uw schouderbladen naar achteren en omlaag, buig uw armen en laat uw lichaam zakken. Uw lichaam moet nog steeds een rechte lijn vormen.

Opmerking: houd uw ellebogen zo dicht mogelijk bij uw lichaam.

Eindpositie

5. Keer daarna krachtig terug naar de beginpositie. Til daarbij kort uw handen van het product.

Opmerking: om de oefening gemakkelijker te maken, kunt u beginnen met een asymmetrische stand door één been dichter bij het product te plaatsen.

6. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden in drie sets.

Hop-over (Afb. Q)

Belaste spiergroepen: borst, armen, romp, schouders en benen

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Grijp met beide handen de lange zijden van het product in het midden vast en strek uw armen.
3. Span uw rompspieren aan en trek uw schouderbladen naar achteren en omlaag.
4. Plaats uw voeten zijwaarts ten opzichte van het product, met lichtjes gebogen knieën, zodat uw knieën zich achter het product bevinden en de binnenzijden van uw voeten elkaar raken.

Belangrijk: uw benen moeten zich vrij achter het product kunnen bewegen zonder ertegenaan te stoten.

5. Zet af met uw voeten, trek uw knieën iets in en steun op uw armen om te springen, zodat uw voeten aan de andere kant van het product terechtkomen.

Eindpositie

6. Land met beide voeten tegelijkertijd.

Opmerking: probeer het contact van uw voeten met de vloer zo kort mogelijk te houden.

7. Herhaal deze oefening gedurende ongeveer 30 seconden in drie sets.

Zijwaarts (Afb. R)

Belaste spiergroepen: benen

Beginpositie

1. Plaats het product voor u op de vloer, zodat de lange zijde naar u toe gericht is.
2. Plaats één been op het product, terwijl het andere been parallel daaraan naast de lange zijde van het product op de vloer staat.
3. Plaats uw handen op uw borst ter hoogte van uw sleutelbeen.
4. Span uw buik- en bilspieren aan en houd uw rug recht.

Eindpositie

5. Wissel nu van beenpositie door te springen. Land aan de andere kant van het product.

Opmerking: begin deze oefening in een langzaam tempo en verhoog geleidelijk de frequentie, zodat uw voeten uiteindelijk slechts kort contact maken met de vloer.

6. Herhaal deze oefening gedurende ongeveer 30 seconden in drie sets.

Stretchen

Neem na elke trainingssessie voldoende tijd om te stretchen. Hieronder worden enkele eenvoudige oefeningen getoond. Elke oefening moet 3 keer per zijde worden uitgevoerd, gedurende 15–30 seconden.

Nekspieren

1. Ga in een ontspannen houding staan.
2. Trek uw hoofd voorzichtig met één hand naar één kant, eerst naar links en daarna naar rechts.

Deze oefening rekt de zijkanten van uw nek.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën lichtjes gebogen.
2. Buig uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen is.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog vast en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de vloer.
2. Draai de voet langzaam, eerst in de ene richting en daarna in de andere.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: zorg ervoor dat uw dijbenen evenwijdig blijven. Duw uw bekken naar voren, terwijl u uw bovenlichaam rechtop houdt.

Opslag en reiniging

- Bewaar het schoon en droog product altijd bij kamertemperatuur wanneer niet in gebruik.
- Reinig het product alleen met een vochtige doek en veeg het vervolgens droog.
- BELANGRIJK! Maak het product nooit schoon met bijtende schoonmaakmiddelen

Afvoer

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

Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantieperiode gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.

Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen. De garantieperiode wordt door een plaatsgevonden garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden.
De garantie dekt materiaal- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daarom als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, oplaadbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

Service

(NL) **Service Nederland**
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: owim@lidl.nl

(BE) **Service België**
Tel.: 0800 12089
E-Mail: owim@lidl.be

Lista używanych piktogramów ... Strona 33
Przeznaczenie ... Strona 33
Zakres dostawy ... Strona 33
Dane techniczne ... Strona 33
Informacje dotyczące bezpieczeństwa ... Strona 33
Montaż ... Strona 34
Ogólna instrukcja wykonywania ćwiczeń ... Strona 34
Rozgrzewka ... Strona 34
Propozycje ćwiczeń ... Strona 34
Początkujący ... Strona 35
Zaawansowany ... Strona 36
Rozciąganie ... Strona 37
Przechowywanie, czyszczenie ... Strona 37
Utylizacja ... Strona 37
Gwarancja ... Strona 37
Serwis ... Strona 38

Lista używanych piktogramów	
	Informacje dotyczące bezpieczeństwa Instrukcja użytkowania

Tą i wiele innych instrukcji można pobrać i wyświetlić na stronie www.lidl-service.com. Zeskanowanie kodu QR spowoduje przejście bezpośrednio do strony internetowej serwisu Lidl (www.lidl-service.com), gdzie można otworzyć instrukcję obsługi, wprowadzając numer artykułu (IAN) 525015_2601.

Przeznaczenie

Ten produkt został opracowany jako przyrząd do ćwiczeń, którego można używać do poprawy swojej umiejętności skakania. Produkt zaprojektowano do użytku prywatnego i nie nadaje się on do zastosowań medycznych lub komercyjnych. Produkt nadaje się do używania w zamkniętych pomieszczeniach.

Zakres dostawy

1x Skrzynia plyometryczna, w częściach **1**-**6**
36x Śruba, 4 cm **7**
1x Krótka śruba, 3,5 cm **8**
1x Bit **9**
1x Instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Ciężar: 15 kg



Maks. obciążenie: 130 kg

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

- Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

⚠ Zagrożenie dla życia!

- Nigdy nie wolno zostawiać dzieci bez nadzoru przy materiałach opakowaniowych. Istnieje ryzyko zadławienia się.

⚠ Ryzyko urazów!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zasięgnąć porady lekarza. Należy upewnić się, że jest się wystarczająco zdrowym, aby móc wykonywać ćwiczenia.
- Należy zawsze mieć pod ręką instrukcję użytkowania wraz z instrukcją do ćwiczeń.
- Kobiety w ciąży powinny ćwiczyć wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- Należy zawsze pamiętać o rozgrzewce przed ćwiczeniami. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z aktualnymi możliwościami. Nadmierny wysiłek fizyczny i przetrenowanie mogą prowadzić do poważnych urazów.
- Jeśli użytkownik odczuje ból, słabość lub zmęczenie, należy natychmiast zaprzestać ćwiczeń i skontaktować się z lekarzem.
- Nie należy używać produktu jeśli użytkownik doznał obrażeń lub jeśli jego stan zdrowia uległ pogorszeniu.
- Pod warunkiem zapewnienia odpowiedniego nadzoru, pouczenia na temat bezpiecznego użytkowania i dopilnowania zrozumienia zagrożeń, produkt może być używany przez dzieci w wieku od lat 14, osoby o ograniczeniach fizycznych, czuciowych lub psychicznych, a także osoby, którym brak jest doświadczenia i/lub wiedzy.
- Produkt musi być używany wyłącznie przez jedną osobę na raz.
- Wokół miejsca wykonywania ćwiczeń, w promieniu około 0,6 m nie mogą znajdować się jakiekolwiek przeszkody (rys. S).
- Nie należy wykonywać ćwiczeń, gdy użytkownik jest zmęczony lub rozkojarzony. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po spożyciu posiłku. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy odczekać około 2 godzin.
- Pomieszczenie do ćwiczeń powinno posiadać odpowiednią wentylację, ale należy wystrzegać się przeciągów.
- Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie na płaskiej i nie śliskiej powierzchni.
- Nie należy używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.

⚠ Uwaga, ostrożnie – ryzyko urazów dzieci!

- Nie należy pozwalać dzieciom na korzystanie z produktu bez nadzoru. Należy je pouczyć jak prawidłowo korzystać z produktu i przypilnować. Dziecku można pozwolić na używanie produktu tylko wtedy, gdy umożliwia to jego rozwój umysłowy i fizyczny.
- Warto pamiętać, że dzieci są skore do zabawy i lubią eksperymentować. Należy unikać sytuacji i zachowań nieodpowiednich dla produktu.

⚠ Zagrożenia związane ze zużyciem

- Produktu można używać tylko wtedy, gdy jest on w idealnym stanie. Przed każdym użyciem produkt należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo korzystania z produktu można zagwarantować wyłącznie wtedy, gdy jest on regularnie kontrolowany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku uszkodzenia, nie wolno go używać.
- Produkt należy chronić przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i używanie produktu może doprowadzić do przedwczesnego zużycia, a co za tym idzie, do urazów.

Montaż

Produkt należy złożyć w sposób pokazany na rysunkach B–I.

Uwaga: Jeśli podczas montażu jakaś drewniana deska nie pasuje, należy lekko poluzować znajdujące się w pobliżu śruby, a następnie założyć deskę i dokręcić śruby.

Uwaga: Do używania bitu **9** potrzebny jest wkrętak akumulatorowy lub inny uchwyt na bity (brak w zestawie).

Ogólna instrukcja wykonywania ćwiczeń

Wskazówki do ćwiczeń

- ☐ Załóż wygodną odzież sportową i obuwie sportowe.
- ☐ Przed każdą sesją ćwiczeń wykonaj rozgrzewkę. Kończ sesję ćwiczeń stopniowo.
- ☐ Między ćwiczeniami rób wystarczające przerwy i dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu.
- ☐ Jeśli jesteś osobą początkującą, nigdy nie ćwicz nadmiernie intensywnie. Zwiększaj intensywność swoich ćwiczeń powoli.
- ☐ Wszystkie ćwiczenia wykonuj płynnie, bez szarpania i w stałym tempie.
- ☐ Oddychaj miarowo. Wydychaj powietrze podczas wysiłku i wdychaj, gdy wysiłek ustanie.
- ☐ Podczas wykonywania ćwiczeń utrzymuj prawidłową postawę ciała.

Ogólny plan ćwiczeń

Opracuj plan ćwiczeń odpowiadający Twoim potrzebom, obejmujący zestawy 6-8 ćwiczeń.

Zwróć uwagę na następujące podstawowe zasady:

- ☐ Seria ćwiczeń powinna się składać z około 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- ☐ Każdą serię można powtarzać 3 razy.
- ☐ Między seriami należy robić 30-sekundową przerwę.
- ☐ Przed każdą sesją ćwiczeń dobrze rozgrzej różne grupy mięśni.
- ☐ Po każdej sesji ćwiczeń zalecamy też rozciąganie.

Rozgrzewka

Przed każdą sesją ćwiczeń, zrób wystarczająco długą rozgrzewkę. Poniżej zamieszczono wybór ćwiczeń. Każde ćwiczenie należy powtórzyć 2-3 razy.

Mięśnie szyi

1. Powoli obracaj głową w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch 4-5 razy.
2. Powoli wykonaj krążenie głową, najpierw w jedną stronę, potem w drugą.

Ręce i ramiona

1. Złóż dłonie za plecami i powoli pociągnij je do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz górną część ciała do przodu, wszystkie mięśnie w pełni się rozgrzeją.
2. Jednocześnie kręć obydwoma ramionami do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij ramiona do uszu, a potem je opuścić.
4. Wykonaj krążenie lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu, a następnie, po jednej minucie, do tyłu.

Ważne: nie zapomnij o spokojnym oddychaniu!

Mięśnie nóg

1. Stań na jednej nodze i unieś drugą nogę na wysokość około 20 cm nad podłogą, z ugiętym kolanem.
2. Najpierw zataczaj podniesioną stopą kręgi w jedną stronę, a następnie, po kilku sekundach, w drugą.
3. Zmień nogi i powtórz ćwiczenie.
4. Podnieś jedną nogę, a potem drugą i zrób w miejscu kilka kroków. Pamiętaj, aby podnosić nogi tylko na wysokość, na której nadal jesteś w stanie utrzymywać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Trening plyometryczny to forma ćwiczeń, w której masa własnego ciała jest wykorzystywana jako opór. Ćwiczenia są wykonywane dynamicznie i bazują na cyklu rozciągnięcie-skurcz mięśni. Trenuje to tak zwaną „siłę reaktywną". Trening siły reaktywnej opiera się na zdolności mięśni do magazynowania energii podczas fazy rozciągania i uwalniania jej ponownie podczas następującej po niej fazy skurczu. Zwiększa to generowaną siłę w taki sam sposób, jak rozciąganie i puszczanie elastycznej taśmy.

Poniżej zamieszczono wybór ćwiczeń.

Uwaga: Wysokość produktu można regulować poprzez układanie go na różnych bokach (rys. J). Należy rozpocząć od małej wysokości i zwiększać ją w miarę zdobywania doświadczenia w ćwiczeniach.

Początkujący

Klasyczne skoki (rys. K)

Używane mięśnie: nóg i tułowia

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Stań na podłodze, rozstawiając stopy na szerokość ramion. Palce stóp powinny być skierowane do przodu. Kolana i biodra należy lekko ugiąć, aby uzyskać uniesioną pozycję do przysiadu.
3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj plecy.
4. Wskocz na produkt, wykonując wymach rękoma, aby nabrać rozpędu. Stoisz teraz na produkcie ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Palce stóp powinny być skierowane do przodu. Kolana i biodra należy lekko ugiąć, aby uzyskać uniesioną pozycję do przysiadu.

Uwaga: Spróbuj wylądować na produkcie na przedniej części stóp. Pamiętaj, aby podczas skakania skierować palce stóp do góry, aby nie zaczepić nimi o produkt.

Pozycja końcowa

5. Zamachnij się rękoma, aby nabrać rozpędu i zeskocz z powrotem do pozycji początkowej na podłodze.

Uwaga: Czas pozostawania w pozycjach przed skrzynką i na skrzynce powinien być jak najkrótszy. Im szybciej skoczysz ponownie, tym bardziej produktywne będzie ćwiczenie.

Ważne: Skoncentruj się na naprężeniu ciała i prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. Prędkość powinna być dostosowana do Twojej wytrzymałości.

6. Powtarzaj to ćwiczenie przez około 30 sekund w trzech seriach.

Klasyczne skoki bokiem (rys. L)

Używane mięśnie: nóg i tułowia

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze obok siebie, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Stań na podłodze ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Palce stóp powinny być skierowane do przodu. Kolana i biodra należy lekko ugiąć, aby uzyskać uniesioną pozycję do przysiadu.
3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj plecy.
4. Wskocz bokiem na produkt, wykonując wymach rękoma, aby nabrać rozpędu. Stoisz teraz w pozycji początkowej na produkcie.

Uwaga: Spróbuj wylądować na produkcie na przedniej części stóp. Podczas wykonywania skoku skieruj palce stóp w górę.

Pozycja końcowa

5. Zeskocz teraz z powrotem na podłogę po drugiej stronie produktu.

Uwaga: Czas pozostawania w pozycjach przed skrzynką i na skrzynce powinien być jak najkrótszy. Im szybciej skoczysz ponownie, tym bardziej produktywne będzie ćwiczenie.

Ważne: Skoncentruj się na naprężeniu ciała i prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. Prędkość powinna być dostosowana do Twojej wytrzymałości.

6. Powtarzaj to ćwiczenie przez około 30 sekund w trzech seriach.

Skoki naprzemienne (rys. M)

Używane mięśnie: nóg i tułowia

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Postaw przednią część stopy na produkcie. Druga noga pozostaje wyprostowana na podłodze.

Uwaga: Wysokość produktu należy dobrać w taki sposób, aby w przyjętej pozycji udo było ustawione pod kątem 90° względem górnej części ciała.

3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj plecy.
4. Unieś piętę stopy opartej na podłodze i wykonuj wymachy rękoma.

Uwaga: Podczas wykonywania tego ćwiczenia ręka naprzeciwko nogi znajdującej się na produkcie powinna być wysunięta przed ciało, a druga ręka powinna być wysunięta za ciało.

Pozycja końcowa

5. Przeskocz na drugą nogą, tak aby ręce i nogi przyjęły odwrotną pozycję. Teraz to druga noga stoi na produkcie. Znajdujesz się w odwróconej stronami wersji pozycji wyjściowej.

Uwaga: Staraj się utrzymywać jak najwyższą częstotliwość skakania i zachowuj rytm podczas ich wykonywania.

6. Powtarzaj ćwiczenie przez około 30 sekund w trzech seriach.

Zaawansowany

Skoki na jednej nodze (rys. N)

Używane mięśnie: nóg i tułowia

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Stojąc na podłodze, wysuń jedną stopę do przodu i lekko ugnij oba kolana. Tylna stopa powinna dotykać podłogi tylko przednią częścią stopy. Palce stóp powinny być skierowane do przodu, a kolana należy lekko ugiąć.
3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj plecy.
4. Wskocz na produkt przednią nogą, wykonując wymach rękoma, aby nabrać rozpędu. Tylna noga pozostaje w powietrzu.

Uwaga: Aby łatwiej utrzymać równowagę, po skoku możesz wyciągnąć rękę znajdującą się naprzeciw przedniej nogi przed siebie, podczas gdy drugą rękę cofnij do boku.

Pozycja końcowa

5. Zeskocz ponownie w dół i wyląduj w pozycji początkowej. Jeśli to możliwe, tylna noga nie powinna już dotykać podłogi.
6. Powtarzaj ćwiczenie 2–3 razy na jednej nodze, a następnie zmień strony. Zrób trzy serie.

Burpee i skoki (rys. O)

Używane mięśnie: nóg, tułowia, klatki piersiowej, rąk i ramion

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Najpierw wskocz na produkt, wykonując „klasyczny skok".
3. Teraz zeskocz z produktu z powrotem na podłogę.
4. Oprzyj dłonie na produkcie rozstawione na szerokość ramion, z rozłożonymi palcami i tak, aby dłonie dotykały krawędzi produktu.
5. Lekko ugnij ręce i odskocz nogami jak najdalej do tyłu. Czubki palców stóp dotykają teraz podłogi.
6. Napnij mięśnie tułowia i pośladków i odchyl łopatki do tyłu i w dół.
7. Opuść ciało w stronę produktu, tak aby głowa, górna część ciała i dolna część ciała tworzyły linię prostą.

Pozycja końcowa

8. Ponownie wyprostuj ręce, doskocz bliżej produktu do pozycji początkowej dla klasycznego skoku i powtórz sekwencję.
9. Powtórz ćwiczenie 10 razy w trzech seriach.

Pompki plyometryczne (rys. P)

Używane mięśnie: klatki piersiowej, rąk, tułowia i ramion

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Oprzyj dłonie na produkcie rozstawione na szerokość ramion. Rozłóż palce tak, aby dłonie dotykały krawędzi produktu.
3. Wyciągnij ręce i przejdź do pozycji do pompek, układając nogi za sobą na szerokość ramion. Głowa, górna część ciała i dolna część ciała powinny tworzyć linię prostą.

Ważne: Plecy powinny być wyprostowane, a kości biodrowe ustawione poziomo.

4. Przesuń łopatki do tyłu i w dół, zegnij ręce i pozwól ciału opaść w dół. Ciało powinno nadal tworzyć linię prostą.

Uwaga: Trzymaj łokcie jak najbliżej ciała.

Pozycja końcowa

5. Następnie szybko wróć do pozycji początkowej. Podczas wykonywania tej czynności na chwilę zdejmij ręce z produktu.

Uwaga: Aby ułatwić to ćwiczenie, można zacząć z nogami przesuniętymi względem siebie, tzn. z jedną nogą przesuniętą bliżej produktu.

6. Powtarzaj ćwiczenie przez 30 sekund w trzech seriach.

Przeskok (rys. Q)

Używane mięśnie: klatki piersiowej, rąk, tułowia, ramion i nóg

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Chwyć obie długie krawędzie produktu pośrodku obiema rękoma i wyprostuj ręce.
3. Napnij mięśnie tułowia i odchyl łopatki do tyłu i w dół.
4. Ustaw stopy bokiem do produktu, z lekko ugiętymi kolanami i tak, aby kolana znajdowały się za produktem i aby wewnętrzne strony stóp dotykały się.

Ważne: Nogi muszą móc się swobodnie poruszać za produktem bez zahaczania o niego.

5. Odepchnij się stopami, lekko podciągnij kolana i wykonaj wyskok w podparciu rękoma w taki sposób, aby wylądować stopami po drugiej stronie produktu.

Pozycja końcowa

6. Wyląduj obiema stopami jednocześnie.

Uwaga: Należy starać się jak najbardziej ograniczyć kontakt stóp z podłogą.

7. Powtarzaj to ćwiczenie przez około 30 sekund w trzech seriach.

Bok do boku (rys. R)

Używane mięśnie: nóg

Pozycja początkowa

1. Ustaw produkt na podłodze przed sobą, tak aby jego dłuższa strona była skierowana w Twoją stronę.
2. Postaw jedną nogę na produkcie, a drugą równolegle do niej obok dłuższego boku produktu na podłodze.
3. Przyłóż dłonie do klatki piersiowej na wysokości obojczyka.
4. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj plecy.

Pozycja końcowa

5. Teraz zmień pozycję nóg, podskakując. Wyląduj po drugiej stronie produktu.

Uwaga: Rozpocznij to ćwiczenie początkowo powoli. Stopniowo zwiększaj częstotliwość wykonywania go, aby w końcu stopy tylko przez chwilę dotykały podłogi.

6. Powtarzaj to ćwiczenie przez około 30 sekund w trzech seriach.

Rozciąganie

Po każdej sesji ćwiczeń poświęć wystarczającą ilość czasu na rozciąganie. Poniżej opisano kilka prostych ćwiczeń tego typu. Każde ćwiczenie należy wykonywać 3 razy na stronę przez 15-30 sekund.

Mięśnie szyi

1. Stań w luźnej pozycji.
2. Delikatnie pociągnij ręką głowę najpierw w lewo, a potem w prawo.

To ćwiczenie rozciąga boki szyi.

Ręce i ramiona

1. Stań prosto z lekko ugiętymi kolanami.
2. Sięgnij prawą ręką za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
3. Lewą ręką chwyć prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań prosto i podnieś jedną stopę nad podłogę.
2. Powoli wykonuj nią okrężne ruchy najpierw w jedną stronę, potem w drugą.
3. Po chwili zamień stopy miejscami.

Ważne: Uda powinny być ustawione równolegle do siebie. Wysuń miednicę do przodu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.

Przechowywanie, czyszczenie

- Gdy produkt nie jest używany, należy go zawsze przechowywać w czystym i suchym miejscu, w temperaturze pokojowej.
- Produkt należy czyścić wyłącznie wilgotną ściereczką, po czym wytrzeć do sucha.
- WAŻNE! Produktu nigdy nie wolno czyścić agresywnymi środkami czyszczącymi.

Utylizacja

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

Gwarancja

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu.

Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykaże wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przełączników lub części wykonanych ze szkła.
Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

Serwis

(PL) **Serwis Polska**
Tel.: 223974996
E-Mail: owim@lidl.pl

Seznam použitých piktogramů ..... Strana 40
Zamýšlené použití ..... Strana 40
Rozsah dodávky ..... Strana 40
Technické údaje ..... Strana 40
Bezpečnostní informace ..... Strana 40
Montáž ..... Strana 40
Obecné pokyny pro cvičení ..... Strana 41
Zahřívání ..... Strana 41
Návrhy cvičení ..... Strana 41
Začátečníci ..... Strana 41
Pokročilé ..... Strana 42
Protažení ..... Strana 43
Skladování, čištění ..... Strana 44
Zlikvidování ..... Strana 44
Záruka ..... Strana 44
Servis ..... Strana 44

Seznam použitých piktogramů	
	Bezpečnostní informace Návod k použití

Tento a další návody si můžete stáhnout a prohlédnout na stránkách www.lidl-service.com. Po naskenování QR kódu budete přesměrováni přímo na stránky Lidl service (www.lidl-service.com), na kterých si můžete po zadání čísla výrobku (IAN) 525015_2601 otevřít příslušný návod k obsluze.

Zamýšlené použití

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební pomůcka, kterou můžete použít ke zlepšení svých skokanských schopností. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské ani komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Rozsah dodávky

1× Tréninkový dřevěný box na skákání, demontovaná **1-6**
36x Šroub, 4 cm **7**
1× Krátký šroub, 3,5 cm **8**
1× Nástavec **9**
1× Návod k použití

Technické údaje

Hmotnost: 15 kg



Maximální zatížitelnost: 130 kg

Bezpečnostní informace

- Uschovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

⚠ Nebezpečí ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.

⚠ Nebezpečí zranění!

- Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem. Ujistěte se, že jste dostatečně zdraví, abyste mohli cvičit.
- Vždy mějte k dispozici návod k použití s pokyny ke cvičení.
- Těhotné ženy by měly cvičit pouze po konzultaci s lékařem.
- Před cvičením se vždy nezapomeňte rozcvičit a cvičte podle svých aktuálních výkonnostních schopností. Přemáhání a nadměrná zátěž mohou vést k vážným zraněním.
- Pokud pocítíte bolest, slabost nebo únavu, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte lékaře.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zraněni nebo pokud máte zhoršený zdravotní stav.
- Tento výrobek mohou používat děti od 14 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi či znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo jsou poučeny o bezpečném používání výrobku a rozumí souvisejícím rizikům.
- Výrobek smí používat pouze jedna osoba najednou.
- Kolem cvičební plochy musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. S).
- Necvičte, když jste unavení nebo rozptýlení. Necvičte bezprostředně po jídle. Před zahájením cvičení počkejte přibližně 2 hodiny.
- Místnost pro cvičení dostatečně větrejte, ale dávejte pozor na průvan.
- Cvičte pouze na rovném, neklouzavém povrchu.
- Nepoužívejte výrobek v blízkosti schodů nebo podest.

⚠ Zvýšená opatrnost - nebezpečí zranění dětí!

- Nedovolte dětem používat tento výrobek bez dozoru. Poučte je o správném používání výrobku a dohlížejte na ně. Povolte používání výrobku pouze v případě, že to umožňuje duševní a fyzický vývoj dítěte.
- Mějte na paměti, že děti jsou hravé a rády experimentují. Vyhýbejte se situacím a chování, které nejsou pro daný výrobek vhodné.

⚠ Nebezpečí způsobená opotřebením

- Výrobek lze používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozen. Bezpečnost výrobku lze zaručit pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. Pokud je poškozený, nesmí se dále používat.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné skladování a používání výrobku by mohlo vést k jeho předčasnému opotřebení, které by mohlo mít za následek zranění.

Montáž

Sestavte výrobek podle obrázků B-I.

Poznámka: Pokud dřevěná deska při montáži nesedí, mírně povolte ostatní šrouby v okolí, poté desku smontujte a šrouby dotáhněte.

Poznámka: K použití nástavce **9** , potřebujete akumulátorový šroubovák nebo jiný držák nástavce (není součástí obsahu balení).

Obecné pokyny pro cvičení

Tipy na cvičení

- ☐ Vezměte si pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv.
- ☐ Před každým cvičením se zahřejte a cvičení postupně ukončete.
- ☐ Mezi cvičením si dělejte dostatečné přestávky a dbejte na dostatečnou hydrataci.
- ☐ Pokud jste začátečník, nikdy necvičte příliš intenzivně. Pomalu zvyšujte intenzitu cvičení.
- ☐ Všechny cviky provádějte plynule, ne trhaně, a ve stejném tempu.
- ☐ Dbejte na rovnoměrné dýchání. Během námahy vydechujte a po uvolnění se nadechujte.
- ☐ Při cvičení udržujte správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si cvičební plán, který bude vyhovovat vašim potřebám, se sadami 6-8 cviků.

Věnujte pozornost následujícím základům:

- ☐ Série by se měla skládat z přibližně 12 opakování jednoho cviku.
- ☐ Každou sérii lze opakovat třikrát.
- ☐ Mezi jednotlivými sériemi byste měli udělat 30 sekundovou přestávku.
- ☐ Před každým cvičením dobře zahřejte jednotlivé svalové skupiny.
- ☐ Doporučujeme také protažení po každém cvičení.

Zahřívání

Před každým cvičením věnujte dostatek času zahřátí. Níže je uveden výběr cvičení. Každé cvičení byste měli opakovat 2 až 3 krát.

Krční svaly

1. Pomalu otáčejte hlavou doleva a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5krát.
2. Pomalu otáčejte hlavou, nejprve jedním směrem a pak druhým.

Paže a ramena

1. Sevřete ruce za zády a pomalu je vytáhněte nahoru. Pokud současně ohnete horní část těla dopředu, budou všechny svaly plně zahřáté.
2. Otáčejte oběma rameny současně dopředu a po minutě změňte směr.
3. Přitáhněte ramena k uším a pak je opět nechte klesnout.
4. Kružte pravou a levou rukou střídavě dopředu a po minutě dozadu.

Důležité: nezapomeňte rovnoměrně dýchat!

Svaly nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou zvedněte s pokrčeným kolenem asi 20 cm nad podlahu.
2. Zvednutou nohou otáčejte nejprve jedním směrem a po několika sekundách směr změňte.
3. Vyměňte nohy a cvik opakujte.
4. Zvedejte jednu nohu za druhou a udělejte několik kroků na místě. Dbejte na to, abyste nohy zvedali jen do takové výšky, abyste ještě dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Plyometrický trénink je forma cvičení, při níž se jako odpor používá váha vlastního těla. Cvičení se provádí dynamicky a vychází z cyklu protažení a kontrakce svalů. Tím se trénuje tzv. reaktivní síla. Reaktivní silový trénink je založen na schopnosti svalů ukládat energii během fáze protažení a opět ji uvolňovat během následné fáze kontrakce. Zvyšuje se tak vytvářená síla podobně jako při natahování a uvolňování pružného pásu.

Níže je uveden výběr cvičení.

Poznámka: výšku výrobku můžete nastavit tak, že jej položíte na různé strany (obr. J). Začněte nízko a s rostoucími zkušenostmi s cvičením zvyšujte výšku.

Začátečníci

Klasické skoky (obr. K)

Použité svaly: nohy a jádro těla

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Postavte se na podlahu s chodidly na šířku ramen. Špičky nohou by měly směřovat dopředu a kolena a boky by měly být mírně pokrčené, abyste byli ve zvýšeném dřepu.
3. Napněte břišní a hýžďové svaly a udržujte rovná záda.
4. Skočte na výrobek a švihněte rukama, abyste získali hybnost. Nyní stojíte na výrobku s nohama na šířku ramen. Špičky nohou by měly směřovat dopředu a kolena a boky by měly být mírně pokrčené, abyste byli ve zvýšeném dřepu.

Poznámka: snažte se přistát na výrobku na ploskách nohou. Dbejte na to, abyste při skákání směřovali špičkami nahoru, abyste se o výrobek nezachytili.

Koncová poloha

5. Švihněte rukama a skočte zpět do výchozí polohy na podlaze.

Poznámka: měli byste zůstat v polohách před bednou a na bedně co nejkratší dobu. Čím rychleji znovu vyskočíte, tím produktivnější bude cvičení.

Důležité: soustřeďte se na napětí těla a správné provádění cviků. Rychlost by měla být přizpůsobena vaší výdrži.

6. Toto cvičení opakujte přibližně 30 sekund ve třech sériích.

Klasické skoky ze strany na stranu (obr. L)

Použité svaly: nohy a jádro těla

Výchozí poloha

1. Položte výrobek vedle sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Postavte se na podlahu s chodidly na šířku ramen. Špičky nohou by měly směřovat dopředu a kolena a boky by měly být mírně pokrčené, abyste byli ve zvýšeném dřepu.
3. Napněte břišní a hýžďové svaly a udržujte rovná záda.
4. Skočte na výrobek bokem a švihněte rukama, abyste získali hybnost. Nyní stojíte ve výchozí pozici na výrobku.

Poznámka: při skákání se snažte dopadat na výrobek na plosky nohou a špičky směřujte nahoru.

Koncová poloha

5. Nyní skočte zpět na podlahu na druhé straně výrobku.

Poznámka: měli byste zůstat v polohách před bednou a na bedně co nejkratší dobu. Čím rychleji znovu vyskočíte, tím produktivnější bude cvičení.

Důležité: soustřeďte se na napětí těla a správné provádění cviků. Rychlost by měla být přizpůsobena vaší výdrži.

6. Toto cvičení opakujte přibližně 30 sekund ve třech sériích.

Střídavé skoky (obr. M)

Použité svaly: nohy a jádro těla

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Na výrobek položte plosku jedné nohy. Druhá noha zůstává natažená na podložce.

Poznámka: nastavte výšku výrobku tak, abyste v uvedené poloze svírali s horní částí těla úhel 90°.

3. Napněte břišní a hýžďové svaly a udržujte rovná záda.
4. Zvedněte patu nohy, která je na podlaze, a švihněte rukama.

Poznámka: přitom by měla být opačná ruka než noha, která je na výrobku, natažená před tělem a druhá ruka by měla být natažená za tělem.

Koncová poloha

5. Skákejte druhou nohou tak, aby ruce a nohy zaujaly opačnou polohu. Druhá noha nyní stojí na výrobku. Nacházíte se v obrácené verzi výchozí pozice.

Poznámka: snažte se udržovat co nejvyšší frekvenci skoků a udržovat při tom rytmus.

6. Toto cvičení opakujte přibližně 30 sekund ve třech sériích.

Pokročilé

Skoky na jedné noze (obr. N)

Použité svaly: nohy a jádro těla

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Postavte se na zem, jednou nohou vykročte vpřed a mírně pokrčte obě kolena. Zadní chodidlo by se mělo dotýkat podlahy pouze ploskou. Špičky nohou by měly směřovat dopředu a kolena by měla být mírně pokrčená.
3. Napněte břišní a hýžďové svaly a udržujte rovná záda.
4. Přední nohou skočte na výrobek a pro zvýšení hybnosti švihněte rukama. Zadní noha zůstává ve vzduchu.

Poznámka: abyste snáze udrželi rovnováhu, můžete po výskoku držet ruku naproti přední noze před sebou, zatímco druhou ruku vrátíte na bok.

Koncová poloha

5. Znovu seskočte dolů a dopadněte do výchozí pozice. Zadní noha se nyní pokud možno již nedotýká podlahy.
6. Cvik opakujte 2 až 3krát na jedné noze a poté vyměňte strany. Proveďte tři série.

Angličáky a přeskoky (obr. O)

Používané svaly: nohy, jádro, hrudník, paže a ramena.

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Nejprve skočte na výrobek „klasickým skokem".
3. Nyní skočte z výrobku zpět na podlahu.
4. Položte ruce na výrobek na šířku ramen s roztaženými prsty tak, aby se dlaně dotýkaly okraje výrobku.
5. Mírně pokrčte paže a nohama skočte co nejdále dozadu. Špičky prstů na nohou se dotýkají podlahy.
6. Napněte jádro a hýžďové svaly a zatlačte lopatky dozadu a dolů.
7. Spusťte tělo směrem k výrobku tak, aby hlava, horní část těla a dolní část těla tvořily přímku.

Koncová poloha

8. Opět narovnejte ruce, skočte blíže k výrobku do výchozí pozice pro klasický skok a sekvenci opakujte.
9. Toto cvičení opakujte desetkrát ve třech sériích.

Plyometrické kliky (obr. P)

Používané svaly: hrudník, paže, jádro a ramena

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Položte ruce na výrobek na šířku ramen s roztaženými prsty tak, aby se dlaně dotýkaly okraje výrobku.
3. Natáhněte ruce a přejděte do pozice vzporu tak, že nohy dáte za sebe na šířku ramen. Hlava, horní část těla a dolní část těla by měly tvořit přímku.

Důležité: ujistěte se, že máte rovná záda a kyčelní kosti v jedné rovině.

4. Posuňte lopatky dozadu a dolů, pokrčte paže a nechte tělo klesnout dolů. Vaše tělo by mělo stále tvořit přímku.

Poznámka: lokty držte co nejblíže u těla.

Koncová poloha

5. Poté se prudce vraťte do výchozí polohy. Přitom krátce zvedněte ruce z výrobku.

Poznámka: abyste si cvik usnadnili, můžete začít s nohama posunutýma tak, že jednu nohu položíte blíže k výrobku.

6. Cvik opakujte po dobu 30 sekund ve třech sériích.

Přeskakování (obr. Q)

Používané svaly: hrudník, paže, jádro, rameno a noha.

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Uchopte obě dlouhé hrany výrobku uprostřed oběma rukama a narovnejte paže.
3. Napněte střed těla a zatlačte lopatky dozadu a dolů.
4. Položte chodidla bokem k výrobku s mírně pokrčenými koleny tak, aby kolena byla umístěna za výrobkem a vnitřní strany chodidel se dotýkaly.

Důležité: nohy se musí za výrobkem volně pohybovat, aniž by o něj narážely.

5. Odrazte se chodidly, mírně přitáhněte kolena a podepřete se rukama, abyste vyskočili s nohama končícíma na druhé straně výrobku.

Koncová poloha

6. Přistávejte oběma nohama současně.

Poznámka: snažte se co nejvíce omezit kontakt chodidel s podlahou.

7. Toto cvičení opakujte přibližně 30 sekund ve třech sériích.

Z jedné strany na druhou (obr. R)

Použité svaly: noha

Výchozí poloha

1. Položte výrobek před sebe na podlahu tak, aby dlouhá strana směřovala k vám.
2. Položte jednu nohu na výrobek, zatímco druhá noha je položena rovnoběžně s ní vedle delší strany výrobku na podlaze.
3. Položte si ruce na hrudník ve výši klíční kosti.
4. Napněte břišní a hýžďové svaly a udržujte rovná záda.

Koncová poloha

5. Nyní změňte polohu nohou skokem. Přistaňte na druhé straně výrobku.

Poznámka: zpočátku začněte cvičit pomalu a postupně zvyšujte frekvenci, aby se nakonec chodidla jen krátce dotkla podlahy.

6. Toto cvičení opakujte přibližně 30 sekund ve třech sériích.

Protažení

Po každém cvičení se dostatečně protáhněte. Níže je uvedeno několik jednoduchých cvičení.
Každý cvik byste měli provádět 3x na každou stranu po dobu 15-30 sekund.

Krční svaly

1. Postavte se do uvolněného postoje.
2. Jednou rukou jemně táhněte hlavu na stranu, nejprve doleva a pak doprava.

Tímto cvikem si protáhnete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte se rovně s mírně pokrčenými koleny.
2. Pokrčte pravou paži za hlavou, až se pravá ruka dostane mezi lopatky.
3. Uchopte pravý loket levou rukou a přitáhněte jej dozadu.
4. Vyměňte strany a cvik opakujte.

Svaly nohou

1. Postavte se vzpřímeně a zvedněte jednu nohu z podlahy.
2. Pomalu ji otáčejte, nejprve jedním směrem, pak druhým.
3. Po chvíli vyměňte nohy.

Důležité: dbejte na to, aby stehna zůstala rovnoběžně vedle sebe. Pánev tlačte dopředu a horní část těla držte vzpřímeně.

Skladování, čištění

- Pokud výrobek nepoužíváte, vždy jej skladujte čistý a suchý při pokojové teplotě.
- Výrobek čistěte pouze vlhkým hadříkem a poté vytřete do sucha.
- DŮLEŽITÉ! Nikdy nečistěte výrobek drsnými čisticími prostředky.

Zlikvidování

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

Záruka

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená.
Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.
Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.
Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.
Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používaný anebo udržovaný.
Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

Servis

(CZ) **Servis Česká republika**
Tel.: 800 143 873
E-Mail: owim@lidl.cz

Zoznam použitých piktogramov ... Strana 46
Zamýšľané použitie ... Strana 46
Rozsah dodávky ... Strana 46
Technické údaje ... Strana 46
Bezpečnostné informácie ... Strana 46
Montáž ... Strana 47
Všeobecné pokyny na cvičenie ... Strana 47
Zahrievanie ... Strana 47
Návrhy cvičení ... Strana 47
Začiatočníci ... Strana 47
Pokročilé ... Strana 48
Strečing ... Strana 50
Skladovanie, čistenie ... Strana 50
Likvidácia ... Strana 50
Záruka ... Strana 50
Servis ... Strana 50

Zoznam použitých piktogramov	
	Bezpečnostné informácie Návod na použitie

Tento a mnohé ďalšie návody si môžete stiahnuť a prezrieť na stránke www.lidl-service.com. Po naskenovaní QR kódu sa dostanete priamo na stránku www.lidl-service.com, kde si po zadaní čísla IAN 525015_2601 môžete otvoriť svoj návod na obsluhu.

Zamýšľané použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako cvičebné zariadenie, ktoré môžete použiť na zlepšenie svojich skokanských schopností. Výrobok je určený na súkromné použitie a nie je vhodný na lekárske ani komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Rozsah dodávky

1x Drevená plyometrická debna, demontovaná **1**-**6**
36x Skrutka, 4 cm **7**
1x Krátka skrutka, 3,5 cm **8**
1x Nadstavec **9**
1x Návod na použitie

Technické údaje

Hmotnosť: 15 kg



Maximálna zaťažiteľnosť: 130 kg



Bezpečnostné informácie

- Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

⚠ Život ohrozujúce nebezpečenstvo!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia!

- Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Uistite sa, že ste dostatočne zdraví na to, aby ste mohli cvičiť.
- Vždy majte k dispozícii návod na použitie s pokynmi na cvičenie.
- Tehotné ženy by mali cvičiť len po konzultácii so svojím lekárom.
- Pred cvičením sa vždy nezabudnite rozcvičiť a cvičte podľa svojich aktuálnych výkonnostných schopností. Nadmerná námaha a nadmerné cvičenie môžu viesť k vážnym zraneniam.
- Ak pocítite bolesť, slabosť alebo únavu, okamžite prestaňte cvičiť a kontaktujte lekára.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranení alebo ak máte zhoršený zdravotný stav.
- Tento výrobok môžu používať deti vo veku 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností alebo znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a rozumejú súvisiacim rizikám.
- Tento výrobok môže naraz používať len jedna osoba.
- Okolo cvičebného priestoru musí byť voľný priestor približne 0,6 m (obr. S).
- Necvičte, keď ste unavení alebo rozptýlení. Necvičte bezprostredne po jedle. Pred začatím cvičenia počkajte približne 2 hodiny.
- Cvičebňu dostatočne vetrajte, ale dávajte pozor na prievan.
- Cvičte len na rovnom, nekĺzavom povrchu.
- Nepoužívajte výrobok v blízkosti schodov alebo podest.

⚠ Zvýšená opatrnosť - riziko poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní výrobku a vykonávajte nad nimi dohľad. Používanie výrobku povoľte len vtedy, ak to umožňuje duševný a fyzický vývoj dieťaťa.
- Majte na pamäti, že deti sú hravé a rady experimentujú. Vyhýbajte sa situáciám a správaniu, ktoré nie sú vhodné pre daný výrobok.

⚠ Nebezpečenstvá spôsobené opotrebovaním

- Výrobok sa môže používať, len ak je v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný. Ak je poškodený, nesmie sa ďalej používať.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku by mohlo viesť k jeho predčasnému opotrebovaniu, ktoré by mohlo mať za následok poranenie.

Montáž

Zostavte výrobok podľa obrázkov B-I.

Poznámka: Ak sa drevená doska počas montáže nezmestí, mierne uvoľnite ostatné skrutky v okolí, potom dosku zostavte a skrutky dotiahnite.

Poznámka: Na použitie nadstavca **9** potrebujete akumulátorový skrutkovač alebo iný držiak nadstavca (nie je súčasťou obsahu balenia).

Všeobecné pokyny na cvičenie

Tipy na cvičenie

- ☐ Oblečte si pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- ☐ Pred každým cvičením sa zahrejte a cvičenie ukončite postupne.
- ☐ Medzi cvičeniami si robte dostatočné prestávky a udržujte sa dostatočne hydratovaní.
- ☐ Ak ste začiatočník, nikdy necvičte príliš intenzívne. Pomaly zvyšujte intenzitu cvičenia.
- ☐ Všetky cviky vykonávajte plynulo, nie trhavo a v jednotnom tempe.
- ☐ Dbajte na rovnomerné dýchanie. Počas námahy vydychujte a po uvoľnení sa nadychujte.
- ☐ Počas cvičenia udržujte správne držanie tela.

Všeobecný plán cvičení

Vytvorte si cvičebný plán, ktorý vyhovuje vašim potrebám, so súbormi 6-8 cvičení.

Venujte pozornosť nasledujúcim základom:

- ☐ Séria by mala pozostávať z približne 12 opakovaní jedného cviku.
- ☐ Každú sériu môžete zopakovať 3-krát.
- ☐ Medzi každou sériou by ste mali urobiť 30-sekundovú prestávku.
- ☐ Pred každým cvičením dobre rozcvičte jednotlivé svalové skupiny.
- ☐ Odporúčame tiež strečing po každom cvičení.

Zahrievanie

Pred každým cvičením venujte dostatok času rozcvičke. Nižšie je uvedený výber cvičení. Každé cvičenie by ste mali zopakovať 2 až 3-krát.

Svaly na krku

1. Pomaly otáčajte hlavu doľava a doprava. Tento pohyb zopakujte 4 až 5-krát.
2. Pomaly otáčajte hlavou, najprv jedným smerom a potom druhým.

Ramená a paže

1. Ruky zopnite za chrbtom a pomaly ich ťahajte nahor. Ak súčasne ohnete hornú časť tela dopredu, všetky svaly budú úplne zahriate.
2. Otáčajte oboma ramenami súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Zdvihnite ramená k ušiam a potom ich opäť nechajte klesnúť.
4. Krúžte pravou a ľavou rukou striedavo dopredu a po jednej minúte dozadu.

Dôležité: nezabúdajte na rovnomerné dýchanie!

Svaly na nohách

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s pokrčeným kolenom zdvihnite asi 20 cm nad zem.
2. Najprv otáčajte zdvihnutým chodidlom jedným smerom, potom po niekoľkých sekundách zmeňte smer.
3. Vymeňte nohy a opakujte toto cvičenie.
4. Zdvihnite jednu nohu za druhou a urobte niekoľko krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len do výšky, v ktorej ešte dokážete dobre udržať rovnováhu.

Návrhy cvičení

Plyometrický tréning je forma cvičenia, pri ktorej sa ako odpor používa hmotnosť vlastného tela. Cvičenia sa vykonávajú dynamicky a sú založené na cykle naťahovania a sťahovania svalov. Tým sa trénuje tzv. reaktívna sila. Reaktívny silový tréning je založený na schopnosti svalov ukladať energiu počas fázy naťahovania a opäť ju uvoľňovať počas následnej fázy kontrakcie. Zvyšuje sa tým vytváraná sila rovnako ako pri naťahovaní a uvoľňovaní elastického pásu.

Nižšie je uvedený výber cvičení.

Poznámka: výšku výrobku môžete nastaviť tak, že ho položíte na rôzne strany (obr. J). Začnite nízko a zvyšujte výšku podľa toho, ako rastú vaše skúsenosti s cvičením.

Začiatočníci

Klasické skoky (obr. K)

Používané svaly: nohy a jadro tela

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. Postavte sa na zem s nohami na šírku ramien. Prsty na nohách by mali smerovať dopredu a kolená a boky by mali byť mierne pokrčené, aby ste boli vo vzpriamenom drepe.
3. Napnite brucho a svaly zadku a držte chrbát rovno.

4. Skočte na výrobok a švihnite rukami, aby ste získali hybnosť. Teraz stojíte na výrobku s nohami na šírku ramien. Prsty na nohách by mali smerovať dopredu a kolená a boky by mali byť mierne pokrčené, aby ste boli vo vzpriamenom drepe.

Poznámka: snažte sa pristáť na výrobku na bruškách chodidiel. Dbajte na to, aby prsty na nohách pri skákaní smerovali nahor, aby ste ich nezachytili o výrobok.

Koncová pozícia

5. Švihnite rukami a skočte späť do východiskovej polohy na podlahe.

Poznámka: v pozíciách pred a na debne by ste mali zostať čo najkratší čas. Čím rýchlejšie opäť vyskočíte, tým bude cvičenie produktívnejšie.

Dôležité: sústreďte sa na napätie tela a správne vykonávanie cvikov. Rýchlosť by sa mala prispôsobiť vašej výdrži.

6. Toto cvičenie opakujte približne 30 sekúnd v troch sériách.

Klasické skoky zo strany na stranu (obr. L)

Používané svaly: nohy a jadro tela

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok vedľa seba na podlahu tak, aby dlhá strana smerovala k vám.
2. Postavte sa na zem s nohami na šírku ramien. Prsty na nohách by mali smerovať dopredu a kolená a boky by mali byť mierne pokrčené, aby ste boli vo vzpriamenom drepe.
3. Napnite brucho a svaly zadku a držte chrbát rovno.
4. Skočte bokom na výrobok a švihnite rukami, aby ste získali hybnosť. Teraz stojíte vo východiskovej pozícii na výrobku.

Poznámka: pri skákaní sa snažte pristáť na výrobku na bruškách chodidiel a špičky prstov smerujte nahor.

Koncová pozícia

5. Teraz skočte späť na podlahu na druhej strane výrobku.

Poznámka: v pozíciách pred a na debne by ste mali zostať čo najkratší čas. Čím rýchlejšie opäť vyskočíte, tým bude cvičenie produktívnejšie.

Dôležité: sústreďte sa na napätie tela a správne vykonávanie cvikov. Rýchlosť by sa mala prispôsobiť vašej výdrži.

6. Toto cvičenie opakujte približne 30 sekúnd v troch sériách.

Striedavé skoky (obr. M)

Používané svaly: nohy a jadro tela

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. Položte bruško jedného chodidla na výrobok. Druhá noha zostáva natiahnutá na podlahe.

Poznámka: výšku výrobku nastavte tak, aby ste v uvedenej polohe zvierali s hornou časťou tela uhol 90°.

3. Napnite brucho a svaly zadku a držte chrbát rovno.
4. Zdvihnite pätu chodidla, ktoré je na podlahe, a švihnite rukami.

Poznámka: pri tom by mala byť ruka opačná k nohe, ktorá je na výrobku, vystretá pred telom a druhá ruka by mala byť vystretá za telom.

Koncová pozícia

5. Skočte druhou nohou tak, aby ruky a nohy zaujali opačnú polohu. Druhá noha teraz stojí na výrobku. Nachádzate sa v obrátenej verzii východiskovej pozície.

Poznámka: snažte sa udržať čo najvyššiu frekvenciu skokov a udržiavať rytmus.

6. Cvičenie opakujte približne 30 sekúnd v troch sériách.

Pokročilé

Skoky na jednej nohe (obr. N)

Používané svaly: nohy a jadro tela

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. V stoji na zemi vykročte jednou nohou dopredu a mierne pokrčte obe kolená. Zadná časť chodidla by sa mala dotýkať podlahy iba bruškami chodidla. Prsty na nohách by mali smerovať dopredu a kolená by mali byť mierne pokrčené.
3. Napnite brucho a svaly zadku a držte chrbát rovno.
4. Prednou nohou vyskočte na výrobok a švihnite rukami, aby ste získali hybnosť. Zadná noha zostáva vo vzduchu.

Poznámka: aby ste ľahšie udržali rovnováhu, môžete po výskoku držať ruku oproti prednej nohe pred sebou, zatiaľ čo druhá ruka sa vráti na váš bok.

Koncová pozícia

5. Znovu zoskočte a dopadnite do východiskovej polohy. Ak je to možné, zadná noha sa už nedotýka podlahy.
6. Cvičenie opakujte 2 až 3-krát na jednej nohe a potom vymeňte strany. Vykonajte tri série.

Angličáky a skoky (obr. O)

Používané svaly: nohy, jadro, hrudník, paže a ramená

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. Najprv skočte na výrobok „klasickým skokom".
3. Teraz skočte z výrobku späť na podlahu.
4. Položte ruky na výrobok na šírku ramien s roztiahnutými prstami tak, aby sa dlane rúk dotýkali okraja výrobku.
5. Mierne pokrčte ruky a nohami vyskočte čo najďalej dozadu. Špičky prstov na nohách sa dotýkajú podlahy.
6. Napnite jadro a svaly zadku a zatlačte lopatky dozadu a nadol.
7. Spustite telo smerom k výrobku tak, aby hlava, horná časť tela a dolná časť tela tvorili rovnú líniu.

Koncová pozícia

8. Opäť narovnajte ruky, skočte bližšie k výrobku do východiskovej polohy pre klasický výskok a opakujte postupnosť.
9. Toto cvičenie opakujte 10-krát v troch sériách.

Plyometrické kliky (obr. P)

Používané svaly: hrudník, paže, jadro a rameno

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. Položte ruky na výrobok na šírku ramien s roztiahnutými prstami tak, aby sa dlane rúk dotýkali okraja výrobku.
3. Natiahnite ruky a prejdite do pozície pre klik tak, že nohy umiestnite za seba na šírku ramien. Hlava, horná časť tela a dolná časť tela by mali tvoriť rovnú líniu.

Dôležité: dbajte na to, aby bol váš chrbát rovný a bedrové kosti v jednej rovine.

4. Pohybujte lopatkami dozadu a nadol, pokrčte ruky a nechajte telo klesnúť. Vaše telo by malo stále tvoriť rovnú líniu.

Poznámka: lakte držte čo najbližšie k telu.

Koncová pozícia

5. Potom sa energicky vráťte do východiskovej polohy. Pritom na chvíľu zdvihnite ruky z výrobku.

Poznámka: aby ste si uľahčili cvičenie, môžete začať s nohami v predklone tak, že jednu nohu položíte bližšie k výrobku.

6. Cvičenie opakujte 30 sekúnd v troch sériách.

Preskakovanie (obr. Q)

Používané svaly: hrudník, paže, jadro, rameno a noha

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. Uchopte obidva dlhé okraje výrobku v strede oboma rukami a narovnajte ruky.
3. Napnite jadro a zatlačte lopatky dozadu a nadol.
4. Chodidlá položte bokom na výrobok s mierne pokrčenými kolenami tak, aby ste mali kolená za výrobkom a aby sa vnútorné strany chodidiel dotýkali.

Dôležité: vaše nohy sa musia môcť voľne pohybovať za výrobkom bez toho, aby oň narážali.

5. Odrazte sa nohami, mierne pritiahnite kolená a podoprite sa rukami, aby ste vyskočili nohami a skončili na druhej strane výrobku.

Koncová pozícia

6. Pristávajte oboma nohami súčasne.

Poznámka: snažte sa čo najviac minimalizovať kontakt chodidiel s podlahou.

7. Toto cvičenie opakujte približne 30 sekúnd v troch sériách.

Z jednej strany na druhú (obr. R)

Použité svaly: noha

Východisková pozícia

1. Umiestnite výrobok pred seba na podlahu tak, aby dlhšia strana smerovala k vám.
2. Jednu nohu položte na výrobok, zatiaľ čo druhá noha je položená rovnobežne s ňou vedľa dlhšej strany výrobku na podlahe.
3. Položte si ruky na hrudník v úrovni kľúčnej kosti.
4. Napnite brucho a svaly zadku a držte chrbát rovno.

Koncová pozícia

5. Teraz vystriedajte polohu nôh skokom. Pristaňte na druhej strane výrobku.

Poznámka: spočiatku začnite cvičiť pomaly a postupne zvyšujte frekvenciu, aby sa vaše chodidlá nakoniec len krátko dotkli podlahy.

6. Toto cvičenie opakujte približne 30 sekúnd v troch sériách.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponaťahujte. Niektoré jednoduché cvičenia na tento účel sú uvedené nižšie.
Každé cvičenie by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu po dobu 15-30 sekúnd.

Svaly na krku

1. Stojte v uvoľnenom postoji.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu do strán, najprv doľava a potom doprava.

Týmto cvikom si pretiahnete bočné strany krku.

Ramená a paže

1. Postavte sa rovno s mierne pokrčenými kolenami.
2. Pokrčte pravú ruku za hlavou, kým sa pravá ruka nedostane medzi lopatky.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Vymeňte strany a cvičenie zopakujte.

Svaly na nohách

1. Postavte sa vzpriamene a zdvihnite jednu nohu z podlahy.
2. Pomaly ním otáčajte, najprv jedným smerom, potom druhým.
3. Po chvíli vymeňte nohy.

Dôležité: dbajte na to, aby ste mali stehná rovnobežne vedľa seba. Panvu tlačte dopredu a hornú časť tela držte vzpriamenú.

Skladovanie, čistenie

- Keď výrobok nepoužívate, vždy ho skladujte čistý a suchý pri izbovej teplote.
- Výrobok čistite iba vlhkou handričkou a potom utrite dosucha.
- DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite drsnými čistiacimi prostriedkami.

Likvidácia

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.

Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnymi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.
Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.
Akékoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.
Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.
Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.
Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

Servis

(SK) **Servis Slovensko**
Tel.: 0850 232001
E-pošta: owim@lidl.sk

Lista de pictogramas usados ... Página 52
Uso previsto ... Página 52
Alcance de la entrega ... Página 52
Datos técnicos ... Página 52
Información sobre seguridad ... Página 52
Montaje ... Página 53
Instrucciones generales para el ejercicio ... Página 53
Calentamiento ... Página 53
Propuestas de ejercicios ... Página 53
Principiantes ... Página 54
Avanzado ... Página 55
Estiramientos ... Página 56
Almacenamiento y limpieza ... Página 56
Eliminación ... Página 56
Garantía ... Página 57
Asistencia ... Página 57

Lista de pictogramas usados	
	Información sobre seguridad Instrucciones de uso

Puede descargar y ver este y muchos otros manuales en www.lidl-service.com. Escaneando el código QR accederá directamente a la página web de servicio de Lidl (www.lidl-service.com), donde puede abrir su manual de instrucciones introduciendo el número de artículo (IAN) 525015_2601.

Uso previsto

Este producto ha sido desarrollado como dispositivo de entrenamiento para mejorar la capacidad de salto. El producto ha sido diseñado para uso privado y no es adecuado para fines médicos o comerciales. El producto es apto para uso en interiores.

Alcance de la entrega

1x Caja de salto de madera, desmontado **1**-**6**
36x Tornillo, 4 cm **7**
1x Tornillo corto, 3,5 cm **8**
1x Punta **9**
1x Instrucciones de uso

Datos técnicos

Peso: 15 kg



Capacidad de carga máx.: 130 kg

Información sobre seguridad

- Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

⚠ ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe riesgo de asfixia.

⚠ ¡Riesgo de lesiones!

- Consulte a su médico antes de empezar a entrenar. Asegúrese de que su salud sea suficientemente buena para entrenar.
- Mantenga siempre a mano las instrucciones de uso junto con las instrucciones de ejercicio.
- Las mujeres embarazadas sólo deben realizar ejercicio después de consultar con su médico.
- Recuerde siempre calentar antes de hacer ejercicio y ejercitarse de acuerdo a su capacidad de rendimiento actual. El esfuerzo desmedido y el ejercicio excesivo pueden provocar lesiones graves.
- Deje de entrenar inmediatamente y póngase en contacto con un médico si experimenta dolor, debilidad o fatiga.
- No utilice el producto si está lesionado o su salud está deteriorada.
- Este producto puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con discapacidades físicas, sensoriales o mentales, o con falta de experiencia o conocimientos, si son supervisadas o instruidas en el uso seguro del producto y comprenden los riesgos asociados.
- Este producto solo puede ser utilizado por una persona cada vez.
- Debe haber un espacio libre de aprox. 0,6 m alrededor de la zona de entrenamiento (fig. S).
- No haga ejercicio cuando esté cansado o distraído. No haga ejercicio inmediatamente después de comer. Espere aproximadamente 2 horas antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Ventile la sala de entrenamiento lo suficiente, pero evite las corrientes de aire.
- Entrene siempre solo sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el producto cerca de escalones o rellanos.

⚠ Precaución especial – ¡Riesgo de lesiones para los niños!

- No permita que los niños utilicen este producto sin supervisión. Enséñeles a usar el producto correctamente y manténgalos supervisados. Permita que este producto lo utilice un niño solo si su desarrollo mental y físico lo permite.
- Recuerde que a los niños les gusta jugar y experimentar. Evite situaciones y comportamientos que no sean apropiados para el producto.

⚠ Peligros debido al desgaste

- El producto solo debe usarse si se encuentra en perfecto estado. Compruebe si el producto está dañado o desgastado antes de cada uso. La seguridad del producto sólo puede garantizarse si se comprueba periódicamente que no presenta daños ni desgaste. Si está dañado, no debe seguir utilizándose.

- Proteja el producto de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso inadecuados del producto pueden provocar un desgaste prematuro, que a su vez puede provocar lesiones.

Montaje

Ensamble el producto como se muestra en las figuras B–I.

Nota: Si una tabla de madera no encaja durante el montaje, afloje ligeramente otros tornillos cercanos y, a continuación, monte la tabla y apriete después los tornillos.

Nota: Para usar la punta **9**, necesita un destornillador a batería o un portapuntas de otro tipo (no incluidos en el contenido del envase).

Instrucciones generales para el ejercicio

Consejos para el entrenamiento

- ☐ Lleve ropa deportiva cómoda y zapatillas de deporte.
- ☐ Caliente antes de cada sesión de entrenamiento y finalice la sesión gradualmente.
- ☐ Haga suficientes descansos entre los ejercicios y manténgase suficientemente hidratado.
- ☐ Si es un principiante, no entre nunca con demasiada intensidad. Aumente lentamente la intensidad de las sesiones de entrenamiento.
- ☐ Realice todos los ejercicios suavemente, sin brusquedad y a un ritmo constante.
- ☐ Asegúrese de respirar de manera uniforme. Espire durante el esfuerzo e inspire cuando cese el mismo.
- ☐ Mantenga una postura correcta del cuerpo durante el ejercicio.

Plan general de entrenamiento

Cree un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades, con series de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta los siguientes principios fundamentales:

- ☐ Una serie debería consistir en aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- ☐ Cada serie puede repetirse 3 veces.
- ☐ Debería hacer un descanso de 30 segundos entre cada serie.
- ☐ Caliente bien diferentes grupos de músculos antes de cada sesión de entrenamiento.
- ☐ Recomendamos también realizar estiramientos después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Dedique suficiente tiempo a calentar antes de cada sesión de entrenamiento. A continuación se indica una selección de ejercicios. Debería repetir cada ejercicio 2 o 3 veces.

Músculos de la nuca

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4 o 5 veces.
2. Gire la cabeza lentamente, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Junte las manos detrás de la espalda y muévalas lentamente hacia arriba. Si flexiona la parte superior del cuerpo hacia delante al mismo tiempo, se calientan todos los músculos completamente.
2. Gire ambos hombros hacia delante al mismo tiempo y cambie de sentido al cabo de un minuto.
3. Suba los hombros hacia las orejas y, a continuación, déjelos caer de nuevo.
4. Haga círculos con los brazos izquierdo y derecho hacia delante alternativamente, y al cabo de un minuto, hágalos hacia atrás.

Importante: ¡No olvide respirar uniformemente!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y levante la otra, con la rodilla flexionada, hasta unos 20 cm del suelo.
2. Haga círculos primero con el pie levantado en una dirección y, a continuación, cambie de dirección al cabo de unos segundos.
3. Repita este ejercicio con la otra pierna.
4. Levante una pierna después de la otra y dé unos pasos sin moverse de sitio. Asegúrese de levantar las piernas solo hasta una altura en la que aún pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

El entrenamiento pliométrico es una forma de ejercicio en la que se utiliza el peso del propio cuerpo como resistencia. Los ejercicios se realizan de forma dinámica y se basan en el ciclo de estiramiento y contracción de los músculos. Con ello se entrena lo que se conoce como «fuerza reactiva». El entrenamiento de fuerza reactiva se basa en la capacidad de los músculos de almacenar energía durante la fase de estiramiento y liberarla de nuevo durante la fase de contracción subsiguiente. Esto aumenta la fuerza generada, del mismo modo que al estirar y soltar una banda elástica.

A continuación se indica una selección de ejercicios.

Nota: puede ajustar la altura del producto colocándolo sobre diferentes lados (fig. J). Comience con el lado más bajo y vaya aumentando la altura a medida que adquiera experiencia.

Principiantes

Saltos clásicos (fig. K)

Músculos utilizados: piernas y tronco

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Póngase de pie en el suelo con los pies separados a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas, en una posición de cuclillas elevada.
3. Tense los músculos del abdomen y los glúteos y mantenga la espalda recta.
4. Súbase al producto de un salto, balanceando los brazos para tomar impulso. Ahora está de pie sobre el producto con los pies separados a la anchura de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas, en una posición de cuclillas elevada.

Nota: intente aterrizar en el producto sobre la parte delantera de la planta del pie. Asegúrese de que los dedos de los pies estén hacia arriba al saltar, para evitar que se enganchen en el producto.

Posición final

5. Balancee los brazos para tomar impulso y saltar de nuevo a la posición inicial en el suelo.

Nota: debería permanecer el menor tiempo posible en las posiciones delante y encima del cajón. Cuanto antes vuelva a saltar, más productivo será el ejercicio.

Importante: concéntrese en la tensión de su cuerpo y en hacer los ejercicios correctamente. La velocidad debería adaptarse a su resistencia.

6. Repita este ejercicio durante aproximadamente 30 segundos en tres series.

Saltos clásicos de lado a lado (fig. L)

Músculos utilizados: piernas y tronco

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo a su lado, de modo que el lado largo esté mirando hacia usted.
2. De pie en el suelo con los pies separados al ancho de los hombros. Los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas, en una posición de cuclillas elevada.
3. Tense los músculos del abdomen y los glúteos y mantenga la espalda recta.
4. Súbase al producto saltando lateralmente y balanceando los brazos para tomar impulso. Ahora se encuentra de pie sobre el producto en la posición inicial.

Nota: intente aterrizar en el producto sobre la parte delantera de la planta del pie y levante los dedos de los pies al saltar.

Posición final

5. Ahora vuelva a saltar al suelo al otro lado del producto.

Nota: debería permanecer el menor tiempo posible en las posiciones delante y encima del cajón. Cuanto antes vuelva a saltar, más productivo será el ejercicio.

Importante: concéntrese en la tensión de su cuerpo y en hacer los ejercicios correctamente. La velocidad debería adaptarse a su resistencia.

6. Repita este ejercicio durante aproximadamente 30 segundos en tres series.

Saltos alternados (fig. M)

Músculos utilizados: piernas y tronco

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Coloque la parte delantera de la planta de un pie sobre el producto. La otra pierna permanece extendida en el suelo.

Nota: ajuste la altura del producto, de modo que usted esté en la posición especificada, con el muslo en un ángulo de 90° respecto a la parte superior del cuerpo.

3. Tense los músculos del abdomen y los glúteos y mantenga la espalda recta.
4. Levante el talón del pie que está en el suelo y balancee los brazos.

Nota: al hacerlo, extienda delante del cuerpo el brazo contrario a la pierna que está sobre el producto, y extienda el otro brazo detrás del cuerpo.

Posición final

5. Salte con la otra pierna, de modo que sus brazos y piernas adopten la posición contraria. Ahora la otra pierna está sobre el producto. Usted se encuentra en la posición inversa a la inicial.

Nota: intente mantener la frecuencia de los saltos lo más alta posible y seguir un ritmo.

6. Repita el ejercicio durante aproximadamente 30 segundos en tres series.

Avanzado

Saltos con una pierna (fig. N)

Músculos utilizados: piernas y tronco

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Estando de pie en el suelo, de un paso hacia delante con un pie y flexione ambas rodillas ligeramente. El pie que está detrás solo debe tocar el suelo con la parte delantera de la planta. Los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante y las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
3. Tense los músculos del abdomen y los glúteos y mantenga la espalda recta.
4. Súbase al producto de un salto con la pierna que está delante, balanceando los brazos para tomar impulso. La pierna que está detrás permanece en el aire.

Nota: para poder mantener el equilibrio más fácilmente, después de saltar mantenga delante del cuerpo el brazo contrario a la pierna que está delante, mientras que el otro brazo regresa al costado.

Posición final

5. Salte de nuevo hacia abajo y aterrice en la posición inicial. Si es posible, la pierna que está detrás ya no toca el suelo.
6. Repita el ejercicio 2 o 3 veces con un apierna y luego cambie de lado. Haga tres series.

Burpees y saltos (fig. O)

Músculos utilizados: pierna, tronco, pecho, brazos y hombros

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Suba primero al producto con un «salto clásico».
3. A continuación, salte otra vez del producto al suelo.
4. Coloque las manos sobre el producto a la anchura de los hombros, con los dedos separados, de modo que las palmas de las manos toquen el borde del producto.
5. Flexione los brazos ligeramente y salte con las piernas hacia atrás lo más lejos que pueda. Las puntas de los pies tocan el suelo.
6. Tense los músculos del tronco y los glúteos y empuje los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
7. Baje el cuerpo hacia el producto, formando una línea recta con la cabeza, el tronco y la parte inferior del cuerpo.

Posición final

8. Vuelva a estirar los brazos, acérquese al producto dando un salto hasta la posición inicial del salto clásico, y repita la secuencia.
9. Repita este ejercicio 10 veces en tres series.

Flexiones pliométricas (fig. P)

Músculos utilizados: pecho, brazos, tronco y hombros

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Coloque las manos sobre el producto a la anchura de los hombros, con los dedos separados, de modo que las palmas de las manos toquen el borde del producto.
3. Extienda los brazos y adopte la posición para hacer flexiones, colocando las piernas detrás de usted separadas a la anchura de los hombros. La cabeza, el tronco y la parte inferior del cuerpo forman una línea recta.

Importante: asegúrese de mantener la espalda recta y los huesos de la cadera al mismo nivel.

4. Mueva los omóplatos hacia abajo y hacia atrás, flexione los brazos y deje que el cuerpo descienda. El cuerpo debe seguir formando una línea recta.

Nota: mantenga los codos lo más cerca posible del cuerpo.

Posición final

5. A continuación, regrese enérgicamente a la posición inicial. Al hacerlo, levante brevemente las manos del producto.

Nota: para que el ejercicio resulte más fácil, puede empezar colocando una pierna más cerca del producto que la otra.

6. Repita el ejercicio durante 30 segundos en tres series.

Saltar por encima (fig. Q)

Músculos utilizados: pecho, brazos, tronco, hombros y piernas

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Agarre el producto con las dos manos por el centro de los lados más largos y estire los brazos.
3. Tense los músculos del tronco y empuje los omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
4. Coloque los pies al lado del producto, con las rodillas ligeramente flexionadas, de modo que las rodillas estén colocadas detrás del producto y las caras internas de los pies estén en contacto.

Importante: debe poder mover las piernas libremente detrás del producto sin chocar contra él.

5. Tome impulso con los pies, flexione las rodillas un poco más y apóyese con los brazos para saltar hasta el otro lado del producto.

Posición final

6. Aterrice con los dos pies al mismo tiempo.

Nota: intente minimizar todo lo posible el contacto de los pies con el suelo.

7. Repita este ejercicio durante aproximadamente 30 segundos en tres series.

De un lado a otro (fig. R)

Músculos utilizados: piernas

Posición inicial

1. Coloque el producto en el suelo enfrente de usted, de modo que tenga delante el lado largo.
2. Coloque una pierna sobre el producto y la otra pierna paralela a ella en el suelo, junto al lado mas largo del producto.
3. Coloque las manos sobre el pecho a la altura de la clavícula.
4. Tense los músculos del abdomen y los glúteos y mantenga la espalda recta.

Posición final

5. A continuación, cambie la posición de las piernas al saltar. Aterrice al otro lado del producto.

Nota: comience este ejercicio despacio y aumente la frecuencia gradualmente, de modo que al final los pies solo toquen el suelo brevemente.

6. Repita este ejercicio durante aproximadamente 30 segundos en tres series.

Estiramientos

Dedique suficiente tiempo a hacer estiramientos después de cada sesión de entrenamiento. A continuación se muestran algunos ejercicios sencillos para ello.
Debe hacer cada ejercicio 3 veces en cada lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos de la nuca

1. Colóquese de pie en una postura relajada.
2. Tire suavemente de la cabeza haca un lado con una mano, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha .

Este ejercicio estira los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Flexione el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha quede entre los omóplatos.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese erguido y levante un pie del suelo.
2. Haga círculos lentamente con el pie, primero en una dirección y luego en la otra.
3. Cambie de pie al cabo de un rato.

Importante: asegúrese de mantener los muslos paralelos entre sí. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo la parte superior del cuerpo erguida.

Almacenamiento y limpieza

- Cuando no se utilice, guárdelo siempre limpio y seco a temperatura ambiente.
- Limpie el producto sólo con un paño húmedo y séquelo después.
- ¡IMPORTANTE! No limpie nunca el producto con productos de limpieza agresivos

Eliminación

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

Garantía

El producto ha sido fabricado según normas de calidad exigentes y ha sido probado minuciosamente antes de la entrega. En caso de fallos de material o de fabricación, dispone de derechos legales frente al vendedor del producto. Nuestra garantía mencionada a continuación no restringe sus derechos legales de ningún modo.
La garantía para este producto es de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía empieza el día de la fecha de compra.
Conserve el justificante de compra original en un lugar seguro, ya que este documento es necesario para demostrar la compra.
Todos los daños o defectos ya presente en el momento de la compra deben informarse inmediatamente tras desembalar el producto.
Si el producto presenta defectos de material o fabricación en los 3 años a partir de la fecha de compra, lo repararemos o sustituiremos, según nuestra elección, gratuitamente para usted.
El período de garantía no se extiende por una reclamación de garantía aprobada. Esto también es aplicable a las piezas sustituidas y reparadas.
La garantía pierde su validez si el producto se daña o se utiliza o mantiene de forma inadecuada.
La garantía cubre defectos de material y fabricación. Esta garantía no cubre las piezas del producto sujetas a un uso y desgaste normal y, por lo tanto, consideradas piezas de desgaste (por ej. pilas, baterías, mangueras, cartuchos de tinta) ni los daños a las piezas frágiles, por ej. interruptores o piezas de cristal.

Asistencia

(ES) **Asistencia en España**
Tel.: 900984989
E-Mail: owim@lidl.es

Liste over brugte piktogrammer ..... Side 59
Anvendelsesformål ..... Side 59
Leveringsomfang ..... Side 59
Tekniske data ..... Side 59
Sikkerhedsoplysninger ..... Side 59
Samling ..... Side 60
Generelle træningsvejledninger ..... Side 60
Opvarmning ..... Side 60
Tips til din træning ..... Side 60
Begyndere ..... Side 61
Avanceret ..... Side 61
Udstrækning ..... Side 63
Opbevaring, rengøring ..... Side 63
Bortskaffelse ..... Side 63
Garanti ..... Side 63
Service ..... Side 63

Liste over brugte piktogrammer	
	Sikkerhedsoplysninger Brugsvejledninger

Du kan downloade og se denne og mange andre brugsanvisninger på www.lidl-service.com. Når du scanner QR-koden, kommer du direkte ind på Lidl-service-hjemmesiden (www.lidl-service.com), hvor du kan åbne din brugsanvisning ved at indtaste varenummeret (IAN) 525015_2601.

Anvendelsesformål

Dette produkt er udviklet som et træningsredskab, der kan bruges til at forbedre din hoppeevne. Dette produkt er kun beregnet til privat husholdningsbrug. Det er ikke beregnet til medicinsk eller erhvervsmæssigt brug. Produktet er kun beregnet til indendørs brug.

Leveringsomfang

1x Trækasse til spring, adskilt **1**-**6**
36x Skrue, 4 cm **7**
1x Kort skrue, 3,5 cm **8**
1x Bit **9**
1x Brugsvejledninger

Tekniske data

Vægt: 15 kg



Maks. belastning: 130 kg

Sikkerhedsoplysninger

- Opbevar denne vejlledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

⚠ Livsfarlig fare!

- Børn må aldrig efterlades uden opsyn med emballagen. Dette udgør en fare for kvælning.

⚠ Risiko for personskader!

- Snak med din læge, før du begynder at træne. Sørg for at du er sund nok til at træne.
- Behold altid brugsvejledningen med træningsvejledningen let tilgængelig.
- Gravide kvinder skal først snakke med deres læge, før de går i gang med at træne.
- Husk altid at varme op, før du træner og træn kun så meget, som du kan holde til. Overanstrengelse og overmotion kan føre til alvorlige skader.
- Hvis du oplever smerter, svaghed eller træthed, skal du straks holde op med at træne og søge lægehjælp.
- Du må ikke bruge produktet, hvis du er skadet, eller hvis du har et dårligt helbred.
- Dette produkt må kun bruges af børn over 14 år og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller personer med manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller er blevet vejledt i, hvordan apparatet bruges på en sikker måde og de forstår de involverede risici.
- Produktet må kun bruges af én person ad gangen.
- Der skal mindst være ca. 0,6 meter fri plads rundt om træningsområdet (fig. S).
- Undgå, at træne, hvis du er træt eller distraheret. Undgå, at træne umiddelbart efter du har spist et måltid. Vent ca. 2 timer, før du begynder at træne.
- Sørg for at der er ordentlig ventilation i motionsrummet, men undgå at det trækker for meget.
- Træn kun på en flad og skridsikker overflade.
- Produktet må ikke bruges i nærheden af trapper eller afsatser.

⚠ Vær meget forsigtig - kan være skadeligt for børn!

- Børn må ikke bruge produktet uden opsyn. Vis børnene, hvordan produktet bruges, og hold dem under opsyn. Børn må kun bruge produktet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det.
- Husk, at børn er legesyge og kan lide at eksperimentere. Undgå situationer og adfærd, der ikke er passende for produktet.

⚠ Farer på grund af slitage

- Produktet må kun bruges, hvis det er i perfekt stand. Produktet skal ses efter for skader og slid før og efter hvert brug. Produktet er kun sikkert at bruge, hvis det regelmæssigt ses efter for skader og slitage. Hvis produktet beskadiges, må det ikke længere bruges.
- Produktet skal beskyttes mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Hvis produktet opbevares eller bruges forkert, kan det føre til for tidligt slid, hvilket kan føre til skader.

Samling

Saml produktet, som vist i figur B-I.

Bemærk: Hvis en træplade ikke passer, når produktet samles, skal du løsne de andre skruer ved siden af, hvorefter pladen kan sætte på igen, hvor skruerne skal strammes.

Bemærk: For at bruge bitten **9**, skal du bruge en batteridrevet skruetrækker eller en anden bitholder (medfølger ikke).

Generelle træningsvejledninger

Træningstips

- ☐ Brug behageligt sportstøj og kondisko.
- ☐ Varm altid op før du går i gang med at træne og afslut træningen gradvist.
- ☐ Sørg for at holde nok pauser mellem øvelserne og hold dig hydreret.
- ☐ Hvis du er nybegynder, skal du undgå at træne for hårdt. Øg langsomt intensiteten af din træning.
- ☐ Alle øvelserne skal laves jævnt i et konstant tempo, og ikke i ryk.
- ☐ Sørg for at trække vejret jævnt. Træk vejret ud, når du spænder musklerne og træk vejret ind, når du slipper.
- ☐ Hold ret kropsholdning, når du træner.

Generel træningsplan

Lav en træningsplan, der passer til dine behov, med sæt af 6-8 øvelser.

Hold øje med følgende grundlæggende ting:

- ☐ Et sæt øvelser består af ca. 12 gentagelser i en øvelse.
- ☐ Hvert træningssæt kan gentages 3 gange.
- ☐ Tag en pause på 30 sekunder mellem hver sæt.
- ☐ Varm de forskellige muskelgrupper ordentligt op før hver træning.
- ☐ Vi anbefaler at du strækker ud efter hver træning.

Opvarmning

Sørg for at bruge god tid på at varme op før hver træning. Nedenfor kan du finde et udvalg af øvelser. Hver øvelse skal gentages 2-3 gange.

Nakkemuskler

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag dette 4-5 gange.
2. Drej langsomt hovedet, først i den ene retning og derefter i den anden retning.

Arme og skuldre

1. Hold hænderne sammen bag om ryggen og træk dem langsomt opad. Hvis du samtidig bøjer din overkrop fremad, varmer du alle dine muskler op.
2. Drej samtidig begge skuldre fremad og skift side efter et minut.
3. Træk dine skuldre op mod dine ører og sænk dem derefter igen.
4. Sving skiftevis din højre og venstre arm fremad i et minut, og sving dem derefter bagud.

Vigtigt: Husk at trække vejret jævnt!

Benmuskler

1. Stå på det ene ben og løft det andet ben ca. 20 cm fra gulvet med knæet bøjet.
2. Bevæg først den løftede fod i cirkler i en retning, og skift retning efter et par sekunder.
3. Lav derefter øvelsen med det andet ben.
4. Løft det ene ben efter det andet og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at du kun løfter dine ben op til en højde, hvor du stadig kan holde balancen.

Tips til din træning

Plyometrisk træning er en træningsform, hvor du bruger din egen kropsvægt som modstand. Øvelserne skal laves dynamisk og de er baseret på musklernes sammentrækning og udstrækning. Dette træner, hvad der kaldes ‚reaktiv styrke'. Reaktiv styrketræning er baseret på musklernes evne til at gemme energi i udspændingsfasen og frigive energien igen i en efterfølgende sammentrækningsfase. Dette øger kraften, der genereres, på samme måde som når et elastikbånd trækkes ud og slippes.

Nedenfor kan du finde et udvalg af øvelser.

Bemærk: Produktets højde kan justere ved at stille det på forskellige sider (fig. J). Start med en lav højde, og øg derefter højden, efterhånden som du vænner dig til at træne med produktet.

Begyndere

Klassiske hop (fig. K)

Muskelgruppe: Ben og mave

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Stå på gulvet med fødderne i skulderbredde. Dine tæer skal pege fremad, og dine knæ og hofte skal være let bøjede, så du er i en hævet hugsiddende stilling.
3. Spænd dine mave- og ballemuskler og hold ryggen ret.
4. Hop op på produktet. Sving med armene, så du får fart i hoppet. Du står nu på produktet med fødderne i skulderbredde. Dine tæer skal pege fremad, og dine knæ og hofte skal være let bøjede, så du er i en hævet hugsiddende stilling.

Bemærk: Prøv at lande på produktet med fodballerne. Sørg for at tæerne peger op, når du hopper, så de ikke rammer produktet.

Slutposition

5. Sving med armene, så du får momentum og hop tilbage til startpositionen på gulvet.

Bemærk: Du skal være i positionerne foran og på boksen i så kort tid som muligt. Jo hurtigere du hopper igen, jo hårdere bliver øvelsen.

Vigtigt: Koncentrer dig om din kropsspænding og sørg for at lave øvelserne ordentligt. Træn i en hastigheden, der passer med din udholdenhed.

6. Gentag denne øvelse i cirka 30 sekunder i tre sæt.

Klassiske side-til-side-hop (fig. L)

Muskelgruppe: Ben og mave

Startposition

1. Stil produktet ved siden af dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Stå på gulvet med fødderne i skulderbredde. Dine tæer skal pege fremad, og dine knæ og hofte skal være let bøjede, så du er i en hævet hugsiddende stilling.
3. Spænd dine mave- og ballemuskler og hold ryggen ret.
4. Hop sidelæns op på produktet. Sving med armene, så du får fart på. Du står nu i startpositionen på produktet.

Bemærk: Prøv at lande på produktet med fodballerne, og med tæerne peget op, når du hopper.

Slutposition

5. Hop nu tilbage på gulvet på den anden side af produktet.

Bemærk: Du skal være i positionerne foran og på boksen i så kort tid som muligt. Jo hurtigere du hopper igen, jo hårdere bliver øvelsen.

Vigtigt: Koncentrer dig om din kropsspænding og sørg for at lave øvelserne ordentligt. Træn i en hastigheden, der passer med din udholdenhed.

6. Gentag denne øvelse i cirka 30 sekunder i tre sæt.

Skiftende hop (fig. M)

Muskelgruppe: Ben og mave

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Placer fodballerne på produktet. Det andet ben skal blive udstrakt på gulvet.

Bemærk: Juster produktets højde, så dit lår er 90° fra overkroppen, når du er i den angivne position.

3. Spænd dine mave- og ballemuskler og hold ryggen ret.
4. Løft hælen af foden, der er på gulvet, og sving med armene.

Bemærk: Når du gør dette, skal armen modsat benet, der er på produktet, strækkes ud foran kroppen, og den anden arm skal strækkes ud bag kroppen.

Slutposition

5. Hop med det andet ben, så dine arme og ben skifter plads. Dit andet ben er nu på produktet. Du er nu i den omvendte position af startpositionen.

Bemærk: Prøv at hoppe så hurtigt som muligt og holde en rytme.

6. Gentag denne øvelse i cirka 30 sekunder i tre sæt.

Avanceret

Hop med et ben (fig. N)

Muskelgruppe: Ben og mave

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Stå på gulvet, træd frem med den ene fod og bøj begge knæ let. Den bagerste fod må kun røre gulvet med fodballen. Dine tæer skal pege fremad, og dine knæ skal være let bøjede.
3. Spænd dine mave- og ballemuskler og hold ryggen ret.
4. Hop op på produktet med det forreste ben. Sving med armene, så du får fart i hoppet. Bagbenet skal blive i luften.

Bemærk: For at holde balancen bedre, kan du holde armen modsat det forreste ben foran dig efter hoppet, mens den anden arm føres tilbage til siden.

Slutposition

5. Hop ned igen og land i startpositionen. Dit bagerste ben må ikke røre gulvet, hvis muligt.
6. Gentag denne øvelse 2-3 gange med det ene ben og skift derefter ben. Lav tre sæt.

Burpee og hop (fig. O)

Muskelgruppe: Ben, mave, bryst, arme og skuldre

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Spring først op på produktet med et ‚almindelig hop'.
3. Hop nu af produktet og ned på gulvet igen.
4. Placer dine hænder på produktet i skulderbredde med fingrene spredt og håndballerne på kanten af produktet.
5. Bøj armene let og hop bagud med benene så langt, som du kan. Dine tær rører nu gulvet.
6. Spænd mave- og ballemusklerne og skub skulderbladene tilbage og ned.
7. Sænk kroppen mod produktet med hovedet, overkroppen og underkroppen på en lige linje.

Slutposition

8. Udstræk armene igen, hop tættere på produktet til startpositionen til et almindeligt hop og gentag øvelsen.
9. Gentag denne øvelse 10 gange i tre sæt.

Plyometriske armbøjninger (fig. P)

Muskelgruppe: Bryst, arme, mave og skuldre

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Placer dine hænder på produktet i skulderbredde med fingrene spredt og håndballerne på kanten af produktet.
3. Stræk armene ud og stå, som du gør, når du laver armbøjninger med benene bag dig selv i skulderbredde. Dit hoved, overkrop og underkrop skal danne en lige linje.

Vigtigt: Sørg for, at din ryg er lige, og at dine hofteknogler er lige højt oppe.

4. Flyt dine skulderblade tilbage og ned, bøj armene og lad din krop synke ned. Din krop skal stadig danne en lige linje.

Bemærk: Hold dine albuer så tæt mod kroppen som muligt.

Slutposition

5. Gå tilbage hurtigt tilbage til startpositionen. Når du gør dette, kan du tage hænder af produktet i et kort øjeblik.

Bemærk: For at gøre øvelsen nemmere, kan du starte med dine ben forskudt ved at sætte det ene ben tættere på produktet.

6. Gentag denne øvelse i cirka 30 sekunder i tre sæt.

Hop-over (fig. Q)

Muskelgruppe: Bryst, arme, mave, skuldre og ben

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Hold fat på begge lange kanter af produktet i midten med begge hænder og stræk armene ud.
3. Spænd mavemusklerne og skub skulderbladene tilbage og ned.
4. Placer dine fødder ved siden af produktet med let bøjede knæ, så dine knæ er bag produktet og indersiden af fødderne rører hinanden.

Vigtigt: Dine ben skal kunne bevæge sig frit bag produktet uden at ramme det.

5. Hold knæene let mod hinanden, støt dig selv med armene og hop over på den anden side af produktet.

Slutposition

6. Land samtidig med begge fødder.

Bemærk: Prøv at minimere dine fødders kontakt med gulvet så meget som muligt.

7. Gentag denne øvelse i cirka 30 sekunder i tre sæt.

Side-til-side (fig. R)

Muskelgruppe: Ben

Startposition

1. Stil produktet foran dig på gulvet, så den lange side vender mod dig selv.
2. Placer det ene ben på produktet, og det andet ben parallelt ved siden af produktets lange side på gulvet.
3. Placer dine hænder på dit bryst plan med kravebenet.
4. Spænd dine mave- og ballemuskler og hold ryggen ret.

Slutposition

5. Skift nu benenes placering ved at hoppe. Land på den anden side af produktet.

Bemærk: Start denne øvelse langsomt og hop gradvist hurtigere, så dine fødder til sidst kun rører gulvet kortvarigt.

6. Gentag denne øvelse i cirka 30 sekunder i tre sæt.

Udstrækning

Sørg for at bruge god tid på at strække ud efter hver træning. Nedenfor kan du finde nogle enkle øvelser til at gøre dette. Du skal lave hver øvelse 3 gange på hver side i 15-30 sekunder.

Nakkemuskler

1. Stå i en afslappet position.
2. Træk forsigtigt hovedet til den ene side med en hånd, først til venstre og derefter til højre.

Denne øvelse udstrækker siderne på din nakke.

Arme og skuldre

1. Stå op med let bøjede knæ.
2. Bøj højre arm bag hovedet, indtil højre hånd er mellem dine skulderblade.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd og træk den bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskler

1. Stå oprejst og løft den ene fod fra gulvet.
2. Drej den langsomt, først i den ene retning, og derefter i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at dine lår holdes parallelt med hinanden. Ret bækken fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

- Produktet skal opbevares rent og tørt i stuetemperatur, når det ikke er i brug.
- Produktet må kun rengøres med en fugtig klud, hvorefter det skal tørres af.
- VIGTIGT! Produktet må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Bortskaffelse

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

Garanti

Produktet er blevet fremstillet efter strenge kvalitetsstandarder og kontrolleret nøje før udlevering. I tilfælde af materiale- eller produktionsfejl kan du i medfør af loven gøre krav gældende over for sælgeren af produktet. Dine lovmæssige rettigheder begrænses på ingen måde af den af os nedennævnte garanti. Garantien på dette produkt gælder i 3 år regnet fra købsdatoen. Garantien gælder fra købsdatoen. Opbevar den originale kvittering et sikkert sted, da dette dokument forlanges forlagt som dokumentation for købet.
Alle skader eller mangler, der allerede forefindes på tidspunktet for købet, skal straks meddeles efter udpakningen af produktet. Hvis der inden for 3 år regnet fra købsdatoen viser sig en materiale- eller produktionsfejl på produktet, reparerer eller udskifter vi det – efter vores valg – gratis for dig. Garantiperioden forlænges ikke som følge af et imødekommet krav om garanti. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.
Denne garanti bortfalder, hvis produktet er blevet beskadiget eller anvendt og vedligeholdt forkert.
Garantien dækker materiale- og produktionsfejl. Denne garanti dækker hverken produktdele, der er udsat for normal slitage og derfor er at betragte som sliddele (f.eks. batterier, akkumulatorer, slanger, farvepatroner), eller skader på skrøbelige dele, f.eks. kontakter eller dele af glas.

Service

(DK) **Service Danmark**
Tel.: 32 710005
E-Mail: owim@lidl.dk

Elenco dei simboli utilizzati ..... Pagina 65
Destinazione d'uso ..... Pagina 65
Contenuto dell'imballaggio ..... Pagina 65
Specifiche tecniche ..... Pagina 65
Norme di sicurezza ..... Pagina 65
Assemblaggio ..... Pagina 66
Utilizzo generale ..... Pagina 66
Riscaldamento ..... Pagina 66
Suggerimenti per gli esercizi ..... Pagina 66
Principianti ..... Pagina 66
Esperti ..... Pagina 67
Stretching ..... Pagina 69
Conservazione e pulizia ..... Pagina 69
Smaltimento ..... Pagina 69
Garanzia ..... Pagina 69
Assistenza ..... Pagina 69

Elenco dei simboli utilizzati	
	Avvertenza di sicurezza Istruzione per l'uso

Puoi scaricare e visualizzare questo e numerosi altri manuali sul sito www.lidl-service.com. Scansionando il codice QR, verrai reindirizzato subito al sito web dell'assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) dove potrai aprire il tuo manuale di istruzioni per l'uso inserendo il codice prodotto (IAN) 525015_2601.

Destinazione d'uso

Questo prodotto è un'attrezzatura di allenamento progettata per migliorare l'abilità nel salto. Questo prodotto è destinato all'uso privato e non è adatto a scopi medici o commerciali. Il prodotto è destinato al solo uso in interni.

Contenuto dell'imballaggio

1x Scatola pilometrica, disassemblato **1**–**6**
36x Vite da 4 cm **7**
1x Vite corta da 3,5 cm **8**
1x Punta **9**
1x Manuale di istruzioni

Specifiche tecniche

Peso: 15 kg



Capacità di carico massima: 130 kg

Norme di sicurezza

- Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

⚠ Pericolo di morte!

- Non lasciare i bambini senza supervisione con i materiali di imballaggio. Rischio di soffocamento.

⚠ Rischio di lesioni!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare l'attività fisica. Assicurarsi che la propria salute sia compatibile con gli esercizi.
- Tenere le istruzioni per l'uso e la descrizione degli esercizi a portata di mano.
- Le donne in gravidanza devono consultare il proprio medico prima di effettuare gli esercizi.
- Effettuare un riscaldamento prima di iniziare l'attività e svolgere gli esercizi in base alle proprie abilità. L'iperaffaticamento e sforzi fisici eccessivi possono causare lesioni gravi.
- Se si percepisce dolore, debolezza o affaticamento, interrompere immediatamente l'attività e consultare un medico.
- Non usare il prodotto in caso di lesioni o problemi di salute.
- Questo prodotto può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e/o conoscenza, solo se supervisionati o istruiti sull'uso sicuro del prodotto e se comprendono i rischi correlati.
- Il prodotto deve essere usato da una sola persona alla volta.
- Intorno all'area di svolgimento dell'attività deve essere presente uno spazio libero di circa 0,6 metri (Fig. S).
- Non allenarsi se si è stanchi o distratti. Non allenarsi subito dopo aver consumato un pasto. Attendere circa 2 ore prima di iniziare l'allenamento.
- L'area di svolgimento dell'attività deve essere ben ventilata, ma priva di correnti d'aria.
- Usare il prodotto esclusivamente su un pavimento piano e antiscivolo.
- Non usare il prodotto in prossimità di scale o pendenze.

⚠ Attenzione! Rischio di lesioni per bambini!

- Non lasciare che i bambini usino il prodotto senza supervisione. Istruirli sull'uso corretto del prodotto e supervisionarli durante l'attività. Non permettere l'uso del prodotto a bambini privi di un sufficiente sviluppo fisico e mentale.
- Ricordarsi che i bambini sono vivaci e amano sperimentare. Evitare situazioni e comportamenti non adatti al prodotto.

⚠ Rischi connessi all'usura

- Il prodotto può essere usato solo se è in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, ispezionare il prodotto per assicurarsi che non sia usurato o danneggiato. La sicurezza del prodotto è garantita esclusivamente se viene ispezionato regolarmente. Non usare il prodotto se è danneggiato.
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, luce solare e umidità. Se il prodotto viene usato o conservato in modo scorretto può usurarsi prematuramente, con il rischio di lesioni.

Assemblaggio

Assemblare in prodotto come illustrato in Fig. B-I.

Nota: se un pannello di legno risulta difficile da fissare durante l'assemblaggio, allentare leggermente le viti vicine, quindi posizionare il pannello e serrare le viti.

Nota: per usare la punta **9** è necessario un avvitatore elettrico o un utensile similare (non inclusi nell'imballaggio).

Utilizzo generale

Suggerimenti per l'allenamento

- ☐ Indossare abbigliamento sportivo confortevole e scarpe da ginnastica.
- ☐ Effettuare un riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento e terminare l'allenamento gradualmente.
- ☐ Effettuare delle pause sufficienti tra gli esercizi e mantenersi idratati.
- ☐ I principianti non devono allenarsi troppo intensamente. Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento.
- ☐ Svolgere gli esercizi a un ritmo regolare, senza movimenti bruschi.
- ☐ e respirando normalmente. Espirare durante la fase di sforzo e inspirare durante il rilascio.
- ☐ Mantenere una postura corretta durante lo svolgimento degli esercizi.

Piano di allenamento generale

Creare un piano di allenamento in base alle proprie necessità, composto da set di 6-8 esercizi.
Prestare attenzione ai seguenti punti.

- ☐ Un set di esercizi consiste di circa 12 ripetizioni.
- ☐ Un set di esercizi può essere ripetuto 3 volte.
- ☐ Effettuare una pausa di 30 secondi tra un set e l'altro.
- ☐ Riscaldare i diversi gruppi muscolari prima di ciascuna sessione di allenamento.
- ☐ Si raccomanda di terminare ogni sessione di allenamento con una fase di stretching.

Riscaldamento

Prima di ogni sessione di allenamento, dedicare un tempo sufficiente al riscaldamento. Di seguito sono riportati alcuni esercizi. Ripetere ciascun esercizio 2 o 3 volte.

Muscoli del collo

1. Ruotare lentamente la testa verso destra e verso sinistra. Ripetere il movimento 4 o 5 volte.
2. Ruotare la testa lentamente, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Stringere le mani dietro la schiena e sollevarle lentamente. Inclinando simultaneamente la parte superiore del corpo in avanti, tutti i muscoli verranno attivati.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie, quindi lasciarle cadere.
4. Ruotare le braccia in avanti, alternando il braccio destro e sinistro, quindi ruotarle all'indietro dopo un minuto.

È importante mantenere una respirazione regolare.

Muscoli delle gambe

1. Rimanere in piedi su una sola gamba e sollevare l'altra, con il ginocchio piegato, a circa 20 cm di distanza dal pavimento.
2. Ruotare il piede sollevato in una direzione, quindi cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Cambiare gamba e ripetere l'esercizio.
4. Sollevare le gambe a turno e camminare sul posto. Sollevare ciascuna gamba a un'altezza tale da mantenere l'equilibrio.

Suggerimenti per gli esercizi

L'allenamento pliometrico è un tipo di esercizio in cui il peso del corpo è usato come resistenza. Gli esercizi vengono svolti in modo dinamico e si basano su un ciclo di allungamento e contrazione dei muscoli. Ciò allena quella che viene chiamata „forza reattiva". La forza reattiva è la capacità dei muscoli di conservare energia durante la fase di allungamento e rilasciarla durante la successiva fase di contrazione. Ciò aumenta la forza generata, come tirare e rilasciare un elastico.

Di seguito sono riportati alcuni esercizi.

Note: è possibile regolare l'altezza del prodotto appoggiandolo su diversi lati (Fig. J). Iniziare con un'altezza ridotta e aumentarla con l'avanzare dell'allenamento.

Principianti

Box jump (Fig. K)

Muscoli utilizzati: gambe e core

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Assumere una posizione eretta, con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Con le dita dei piedi rivolte in avanti, piegare leggermente le ginocchia e le anche, in posizione di squat.
3. Irrigidire i glutei e l'addome e mantenere la schiena dritta.

4. Saltare sul prodotto usando le braccia per darsi slancio. Atterrare sul prodotto con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Con le dita dei piedi rivolte in avanti, piegare leggermente le ginocchia e le anche, in posizione di squat.

Nota: cercare di atterrare sul prodotto con il peso del corpo sull'avampiede. Tenere le dita dei piedi rivolte verso l'alto durante il salto per evitare che tocchino il prodotto.

Posizione finale

5. Usando le braccia per darsi slancio, saltare per tornare sul pavimento nella posizione di partenza.

Nota: rimanere fermi per il minor tempo possibile. Più la successione dei salti è rapida, più produttivo sarà l'esercizio.

Importante! Fare attenzione a mantenere la tensione corporea e a svolgere gli esercizi correttamente. Regolare la velocità in base alla propria resistenza.

6. Ripetere questo esercizio per circa 30 secondi e per tre set.

Box jump laterali (Fig. L)

Muscoli utilizzati: gambe e core

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento accanto a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Assumere una posizione eretta, con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Con le dita dei piedi rivolte in avanti, piegare leggermente le ginocchia e le anche, in posizione di squat.
3. Irrigidire i glutei e l'addome e mantenere la schiena dritta.
4. Saltare lateralmente sul prodotto usando le braccia per darsi slancio. Atterrare sul prodotto con il corpo nella posizione di partenza.

Nota: cercare di atterrare sul prodotto con il peso del corpo sull'avampiede e mantenere le dita dei piedi rivolte verso l'alto durante il salto.

Posizione finale

5. Saltare giù dall'altro lato del prodotto.

Nota: rimanere fermi per il minor tempo possibile. Più la successione dei salti è rapida, più produttivo sarà l'esercizio.

Importante! Fare attenzione a mantenere la tensione corporea e a svolgere gli esercizi correttamente. Regolare la velocità in base alla propria resistenza.

6. Ripetere questo esercizio per circa 30 secondi e per tre set.

Salti alternati (Fig. M)

Muscoli utilizzati: gambe e core

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Posizionare un avampiede sul prodotto. L'altra gamba deve rimanere distesa e a contatto con il pavimento.

Nota: regolare l'altezza del prodotto in modo tale che nella posizione specificata la coscia si trovi a un angolo di 90° rispetto alla parte superiore del corpo.

3. Irrigidire i glutei e l'addome e mantenere la schiena dritta.
4. Sollevare il tallone del piede appoggiato sul pavimento e far oscillare le braccia.

Nota: durante questo movimento, tenere il braccio opposto alla gamba che si trova sul prodotto disteso di fronte al corpo, e tenere l'altro braccio disteso dietro al corpo.

Posizione finale

5. Saltare con l'altra gamba, in modo tale che le braccia e le gambe assumano la posizione opposta. L'altra gamba deve essere appoggiata sul prodotto. È la posizione inversa rispetto alla posizione di partenza.

Nota: mantenere la frequenza dei salti più alta possibile e mantenere un ritmo uniforme.

6. Ripetere questo esercizio per circa 30 secondi e per tre set.

Esperti

Salti a gamba singola (Fig. N)

Muscoli utilizzati: gambe e core

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Assumere una posizione eretta sul pavimento, spostare un piede in avanti e piegare leggermente entrambe le ginocchia. Il piede posteriore deve toccare il pavimento solo con l'avampiede. Tenere le dita dei piedi rivolte in avanti e piegare leggermente le ginocchia.
3. Irrigidire i glutei e l'addome e mantenere la schiena dritta.
4. Saltare sul prodotto con la gamba anteriore, usando le braccia per darsi slancio. La gamba posteriore deve rimanere in aria.

Nota: per mantenere l'equilibrio più facilmente, portare il braccio opposto alla gamba anteriore di fronte a sé dopo il salto, riportando l'altro braccio al proprio fianco.

Posizione finale

5. Saltare giù dal prodotto e atterrare nella posizione di partenza. Se possibile, evitare che la gamba posteriore tocchi il pavimento.
6. Ripetere questo esercizio 2 o 3 per gamba, quindi cambiare lato. Effettuare tre set.

Burpee (Fig. O)

Muscoli utilizzati: gambe, core, torace, braccia e spalle

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Per prima cosa, saltare sul prodotto con un „box jump".
3. Quindi saltare giù dal prodotto.
4. Posizionare le mani sul prodotto, alla larghezza delle spalle, con le dita divaricate affinché i palmi tocchino il bordo del prodotto.
5. Piegare leggermente le braccia e saltare con le gambe portandole il più indietro possibile. Le dita dei piedi devono toccare il pavimento.
6. Irrigidire il core e i glutei e spingere le scapole all'indietro e verso il basso.
7. Abbassare il corpo verso il prodotto, con la testa, la parte superiore e la parte inferiore del corpo a formare una linea retta.

Posizione finale

8. Raddrizzare le braccia, avvicinarsi al prodotto con un salto, ritornare nella posizione di partenza e ripetere la sequenza.
9. Ripetere questo esercizio 10 volte e per tre set.

Push-up pliometrici (Fig. P)

Muscoli utilizzati: torace, braccia, core e spalle

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Posizionare le mani sul prodotto, alla larghezza delle spalle, con le dita divaricate affinché i palmi tocchino il bordo del prodotto.
3. Stendere le braccia e portare le gambe dietro di sé, alla larghezza delle spalle. La testa, la parte superiore e la parte inferiore del corpo devono formare una linea retta.

Importante! Assicurarsi di mantenere la schiena dritta e le anche a livello.

4. Portare le scapole all'indietro e verso il basso, piegare le braccia e lasciare che il corpo cada verso il basso. Il corpo deve mantenersi in linea retta.

Nota: tenere i gomiti il più vicino possibile al corpo.

Posizione finale

5. Ritornare vigorosamente nella posizione di partenza. Durante il ritorno, sollevare rapidamente le mani dal prodotto.

Nota: per facilitare l'esercizio è possibile iniziare posizionando una gamba vicino al prodotto.

6. Ripetere questo esercizio per 30 secondi e per tre set.

Salti con mani sul box (Fig. Q)

Muscoli utilizzati: torace, braccia, core, spalle e gambe

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Afferrare i lati lunghi del prodotto, al centro, con entrambe le mani e distendere le braccia.
3. Irrigidire il core e spingere le scapole all'indietro e verso il basso.
4. Posizionare i piedi a lato del prodotto con le ginocchia leggermente piegate, in modo tale che le ginocchia si trovino dietro il prodotto e i lati interni dei piedi si tocchino.

Importante! Le gambe devono potersi muovere liberamente dietro al prodotto, senza colpirlo.

5. Darsi la spinta con i piedi, avvicinare leggermente le ginocchia al torace e sostenersi con le braccia per saltare e portare i piedi dall'altro lato del prodotto.

Posizione finale

6. Atterrare con entrambi i piedi simultaneamente.

Nota: cercare di ridurre il più possibile il tempo di contatto dei piedi con il pavimento.

7. Ripetere questo esercizio per circa 30 secondi e per tre set.

Step-up laterali (Fig. R)

Muscoli utilizzati: gambe

Posizione di partenza

1. Posizionare il prodotto sul pavimento di fronte a sé, in modo tale che il lato lungo sia rivolto verso di sé.
2. Posizionare una gamba sul prodotto tenendo l'altra gamba parallela sul pavimento dal lato lungo del prodotto.
3. Posizionare le mani sul torace, all'altezza delle clavicole.
4. Irrigidire i glutei e l'addome e mantenere la schiena dritta.

Posizione finale

5. Cambiare la posizione delle gambe con un salto. Atterrare dall'altro lato del prodotto.

Nota: iniziare questo esercizio lentamente, quindi aumentare gradualmente la frequenza in modo tale che i piedi tocchino il pavimento il meno possibile.

6. Ripetere questo esercizio per circa 30 secondi e per tre set.

Stretching

Dedicare un tempo sufficiente allo stretching dopo ogni sessione di allenamento. Di seguito sono riportati alcuni semplici esercizi. Svolgere ciascun esercizio 3 volte per lato per 15-30 secondi.

Muscoli del collo

1. Mantenere una posizione eretta rilassata.
2. Tirare delicatamente la testa verso un lato con una mano, prima verso sinistra e poi verso destra.

Questo esercizio distende i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mantenere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate.
2. Piegare il braccio destro dietro la testa finché la mano destra non si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e spingerlo all'indietro.
4. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

Muscoli delle gambe

1. Assumere una posizione eretta e sollevare un piede.
2. Ruotarlo lentamente, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede.

Importante! Mantenere le cosce parallele tra loro. Portare il bacino in avanti, mantenendo la parte superiore del corpo dritta.

Conservazione e pulizia

- Quando non è in uso, conservare il prodotto asciutto e pulito a temperatura ambiente.
- Pulire il prodotto esclusivamente con un panno umido e asciugarlo.
- IMPORTANTE! Non pulire il prodotto con detergenti aggressivi.

Smaltimento

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

Garanzia

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione. Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuite del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate. Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

Assistenza

(IT) **Assistenza Italia**
Tel.: 800781188
E-Mail: owim@lidl.it

A használt piktogramok listája ..... Oldal 71
Rendeltetésszerű használat ..... Oldal 71
Szállítás terjedelme ..... Oldal 71
Műszaki adatok ..... Oldal 71
Biztonsági információk ..... Oldal 71
Összeszerelés ..... Oldal 72
Az edzésre vonatkozó általános utasítások ..... Oldal 72
Bemelegítés ..... Oldal 72
Gyakorlat javaslatok ..... Oldal 72
Kezdők ..... Oldal 72
Tovább fejlesztett ..... Oldal 73
Nyújtás ..... Oldal 75
Tárolás, tisztítás ..... Oldal 75
Mentesítés ..... Oldal 75
Garancia ..... Oldal 75
Szerviz ..... Oldal 75

A használt piktogramok listája	
	Biztonsági információk Használati útmutató

Ez és számos más használati útmutató letölthető és megtekinthető a www.lidl-service.com weboldalon. A QR-kód szkennelésével egyenesen a Lidl szolgáltatási weboldalára (www.lidl-service.com) juthat, ahol a cikkszám (IAN) 525015_2601 megadásával megnyithatja használati útmutatóját.v

Rendeltetésszerű használat

Ezt a terméket olyan edzéseszközként fejlesztették ki, amely az ugróképesség javítására használható. A terméket kizárólag magáncélú használatra tervezték, és nem alkalmas kereskedelmi célokra. A termék kizárólag beltéri használatra alkalmas.

Szállítás terjedelme

1x Fa pliometrikus doboz, szétszerelve**1**–**6**
36x Csavar, 4 cm **7**
1x Rövid csavar, 3,5 cm **8**
1x Fúróhegy **9**
1x Használati útmutató

Műszaki adatok

Súly: 15 kg



Max. raksúly: 130 kg



Biztonsági információk

- Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

⚠ Életet fenyegető veszély!

- Soha ne hagyja felügyelet nélkül a gyermekeket a csomagolóanyagokkal. Fulladásveszély áll fenn.

⚠ Sérülésveszély!

- Az edzés elkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg róla, hogy kellően egészséges az edzéshez.
- Mindig tartsa kéznél a használati útmutatót az edzésre vonatkozó utasításokkal együtt.
- A terhes nők csak az orvosukkal való egyeztetés után eddzenek.
- Soha ne felejtsen el bemelegíteni edzés előtt, és a jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A túlzott edzés és testmozgás súlyos sérüléseket okozhat.
- Ha fájdalmat, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Ne használja a terméket, ha sérült, vagy ha romlott az egészsége.
- Ezt a terméket használhatják 14 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi, vagy mentális képességekkel rendelkező, vagy kellő tudással és belátással nem rendelkező személyek is, ha felügyelet alatt állnak, vagy megismerték a termék biztonságos üzemeltetését, és értik az azzal járó veszélyeket.
- A terméket egyszerre csak egy személy használja.
- Az edzésterület körül kb. 0,6 m szabad területnek kell lennie (S ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt, vagy nem tud odafigyelni. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát, mielőtt elkezdené az edzést.
- Megfelelően szellőztesse ki az edzőtermet, de vigyázzon a huzatokra.
- Sima, csúszásmentes felületen eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy lépcsőfordulók közelében.

⚠ Fokozott óvatosság – gyermekek sérülésének veszélye!

- Ne hagyja, hogy a gyerekek felügyelet nélkül használják a terméket. Tájékoztassa őket a termék helyes használatáról, és felügyelje őket. Csak akkor engedélyezze a termék használatát, ha ezt a gyermek mentális és fizikai fejlődése lehetővé teszi.
- Ne feledje, hogy a gyerekek játékosak, és szeretnek kísérletezni. Kerülje a termékhez nem megfelelő helyzeteket és viselkedést.

⚠ Kopás és elhasználódás miatti veszély

- A terméket csak tökéletes állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a terméket sérülések vagy kopás szempontjából. A termék biztonsága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülések és kopás szempontjából. Ha sérült, nem szabad tovább használni.
- Védje a terméket szélsőséges hőmérsékletektől, napsütéstől és nedvességtől. A termék nem megfelelő tárolása és használata idő előtti kopást okozhat, ami sérülésekkel járhat.

Összeszerelés

A terméket a B–I ábrán látható módon szerelje össze.

Megjegyzés: Ha egy fa deszka nem illeszkedik az összeszerelés során, kissé lazítsa meg a többi közeli csavart, majd szerelje be a deszkát, és húzza meg a csavarokat.

Megjegyzés: A fúróhegy **9** használatához akkumulátoros csavarhúzóra vagy más tokmány szükséges (a csomag nem tartalmazza).

Az edzésre vonatkozó általános utasítások

Tippek az edzéshez

- ☐ Viseljen kényelmes sportruhát és edzőcipőt.
- ☐ Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan fejezze be az edzést.
- ☐ Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és maradjon megfelelően hidratált.
- ☐ Ha kezdő, soha ne eddzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzések intenzitását.
- ☐ Minden gyakorlatot simán, nem hirtelen mozgással, és egyenletes tempóban végezzen
- ☐ Ügyeljen az egyenletes lélegzésre. Az izmok megfeszítésekor lélegezze be az ellazításukkor lélegezze be a levegőt.
- ☐ Edzés közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Általános edzésterv

Olyan edzéstervet készítsen, amely megfelel az Ön igényeinek, 6–8 gyakorlatsorral.

Figyeljen a következő alapokra:

- ☐ Egy gyakorlatsor egy gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- ☐ Minden gyakorlatsort 3-szor lehet ismételni.
- ☐ Tartson 30 másodperces szünetet az egyes sorozatok között.
- ☐ Minden edzés előtt melegítse be a különböző izomcsoportokat.
- ☐ Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson is.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. Az alábbiakban bemutatunk gyakorlatokat. Minden gyakorlatot 2–3 alkalommal ismételjen.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan balra és jobbra. Ezt mozgást 4–5 alkalommal ismételje.
2. Lassan fordítsa a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a két kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha egyszerre előre hajol felsőtesttel, az összes izmot teljesen bemelegíti.
2. Fordítsa el mindkét vállát egyszerre előre, és egy perc után váltson irányt.
3. Húzza a vállát a füle irányába, majd engedje vissza.
4. Körözzön a bal és a jobb karral felváltva előre, majd egy perc múlva hátra.

Fontos: ne felejtsen el egyenletesen lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon fél lábon, és emelje fel a másik lábát behajlított térddel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Először fordítsa el a felemelt lábát az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva váltson irányt.
3. Váltson lábat, és ismételje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelje fel egyik lábát a másik után, és egy helyben lépjen néhányszor. Ügyeljen arra, hogy csak olyan magasságig emelje a lábát, ahol még mindig képes megtartani az egyensúlyát.

Gyakorlat javaslatok

A pliometrikus edzés olyan edzésforma, amelyben a saját testsúlyát használja ellenálláskén. A gyakorlatokat dinamikusan végzik, és az izmok nyújtási-összehúzódási ciklusán alapulnak. Ez az úgynevezett „reaktív erő”. A reaktív erőnléti edzés az izmok azon képességén alapul, hogy energiát tárolnak a nyújtási fázisban, amit a későbbi összehúzódási fázisban kiengednek. Ez ugyanúgy növeli a létrehozott erőt, mint a gumiszalag megfeszítése és kiengedése.

Az alábbiakban bemutatunk gyakorlatokat.

Megjegyzés: A termék magasságát úgy tudja beállítani, hogy különböző oldalakra helyezi (J ábra). Kezdje alacsonyan, és növelje a magasságot, ahogy gyakorlatot szerez az edzés során.

Kezdők

Klasszikus ugrások (K ábra)

Használt izmok: láb- és törzsizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Vállszéles terpeszben álljon a padlón. A lábujjak mutassanak előre, és a térde és a csípője kissé legyen behajlítva, hogy emelt guggoló helyzetben legyen.

3. Feszítse meg a has- és a fenékizmokat, és tartsa a hátát egyenesen.
4. Ugorjon a termékre, és lendítse a karját a lendületvételhez. Vállszéles terpeszben áll a terméken. A lábujjak mutassanak előre, és a térde és a csípője kissé legyen behajlítva, hogy emelt guggoló helyzetben legyen.

Megjegyzés: Próbáljon lábujjheggyel a termékre érkezni. Ügyeljen arra, hogy a lábfeje felfelé nézzen ugrás közben, nehogy beakadjon a termékbe.

Végpozíció

5. Lendítse a karját a lendületvételhez, és ugorjon vissza a padlón kiindulóhelyzetbe.

Megjegyzés: a lehető legrövidebb ideig maradjon a zsámoly előtt és a zsámolyon. Minél gyorsabban újból ugrik, annál hatékonyabb lesz a gyakorlat.

Fontos: koncentráljon arra, hogy megfeszítse a testét, és megfelelően végezze el a gyakorlatokat. A sebességet az állóképességéhez kell igazítani.

6. Ezt gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig ismételje három sorozatban.

Klasszikus oldalirányú ugrások (L ábra)

Használt izmok: láb- és törzsizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga mellé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Vállszéles terpeszben álljon a padlóra. A lábujjak mutassanak előre, és a térde és a csípője kissé legyen behajlítva, hogy emelt guggoló helyzetben legyen.
3. Feszítse meg a has- és a fenékizmokat, és tartsa a hátát egyenesen.
4. Ugorjon oldalirányban a termékre, és lendítse a karját a lendületvételhez. Most kiindulóhelyzetben áll a terméken.

Megjegyzés: Próbáljon lábujjheggyel a termékre érkezni és a lábfeje felfelé nézzen ugrás közben.

Végpozíció

5. Most ugorjon vissza a termék másik oldalán a padlóra.

Megjegyzés: a lehető legrövidebb ideig maradjon a zsámoly előtt és a zsámolyon. Minél gyorsabban újból ugrik, annál hatékonyabb lesz a gyakorlat.

Fontos: koncentráljon arra, hogy megfeszítse a testét, és megfelelően végezze el a gyakorlatokat. A sebességet az állóképességéhez kell igazítani.

6. Ezt gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig ismételje három sorozatban.

Váltott lábú ugrások (M ábra)

Használt izmok: láb- és törzsizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Helyezze az egyik lábujjhegyét a termékre. A másik láb kinyújtva a padlón marad.

Megjegyzés: A termék magasságát úgy állítsa be, hogy amikor a megadott helyzetben van, a combja 90°-os szögben legyen a felső testéhez képest.

3. Feszítse meg a has- és a fenékizmokat, és tartsa a hátát egyenesen.
4. Emelje fel a padlón lévő lába sarkát, és lendítse a karját.

Megjegyzés: Amikor ezt teszi, a terméken lévő lábával ellentétes kart lendítse maga elé, a másik kart pedig maga mögé lendítse.

Végpozíció

5. Ugorj a másik lábbal, hogy a karja és a lába ellentétesen lendüljön pozícióba. Most a másik láb van a terméken. Ön most fordított kiindulóhelyzetben van.

Megjegyzés: Próbáljon meg minél többet ugrani, és közben tartsa a ritmust.

6. A gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig ismételje három sorozatban.

Tovább fejlesztett

Egylábas ugrások (N ábra)

Használt izmok: láb- és törzsizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. A padlón állva egyik lábával lépjen előre, és kissé hajlítsa be mindkét térdét. A hátsó láb csak a lábujjheggyel érintse a padlót. A lábujjak mutassanak előre, és a térde kissé legyen behajlítva.
3. Feszítse meg a has- és a fenékizmokat, és tartsa a hátát egyenesen.
4. Ugorjon a termékre az elülső lábával, és lendítse a karját a lendületvételhez. A hátsó láb a levegőben marad.

Megjegyzés: Ahhoz, hogy könnyebben megtartsa az egyensúlyát, ugrás után tartsa maga előtt az egyik karját, míg a másik kart engedje vissza oldalra.

Végpozíció

5. Ugorjon le, és kiindulóhelyzetben érjen a padlóra. Ha lehetséges, a hátsó lába már ne érjen a padlóhoz.
6. Ezt gyakorlatot 2–3 alkalommal ismételje az egyik lábával, majd váltson oldalt. Három sorozatot végezzen.

Négyütemű fekvőtámasz és ugrások (O ábra)

Használt izmok: láb-, törzs-, mell-, kar- és vállizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Először ugorjon a termékre „klasszikus ugrással".
3. Most ugorjon vissza a termékről a padlóra.
4. Tegye a kezét vállszélességben a termékre, és az ujjait feszítse szét úgy, hogy a tenyere a termék szélét érintse.
5. Kissé hajlítsa be a karját, és ugorjon hátra a lábával, amennyire csak tud. Lábujjheggyel érintse a padlót.
6. Feszítse meg a törzs- és a fenékizmait, és húzza le és vissza a lapockákat.
7. Engedje le testét a termék felé, a feje, a felsőteste és az alsó teste egyenes vonalban legyen.

Végpozíció

8. Egyenesítse ki a karjait, ugorjon közelebb a termékhez a klasszikus ugrás kiindulóhelyzetbe, és ismételje meg a sorozatot.
9. Ezt gyakorlatot 10 alkalommal ismételje három sorozatban.

Pliometrikus fekvőtámasz (P ábra)

Használt izmok: mell-, kar-, törzs- és vállizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Tegye a kezét vállszélességben a termékre, és az ujjait feszítse szét úgy, hogy a tenyere a termék szélét érintse.
3. Nyújtsa ki a karjait, és tolja fel magát úgy, hogy a lábai a vállszélességben van maga mögött. A fej, a felsőtest és az alsó test egyenes vonalban legyen.

Fontos: Győződjön meg róla, hogy a háta egyenes, és a medencecsont vízszintben legyen.

4. Mozgassa a lapockákat hátra és lefelé, hajlítsa be a karjait, és hagyja süllyedni a testét. A testnek még mindig egyenes vonalban kell lennie.

Megjegyzés: Tartsa a könyökét olyan közel a testéhez, amennyire csak lehetséges.

Végpozíció

5. Gyorsan térjen vissza kiindulóhelyzetbe. És közben emelje fel a kezét a termékről rövid ideig.

Megjegyzés: Az edzés megkönnyítése érdekében kezdhet úgy is, hogy az egyik lába közelebb van a termékhez.

6. A gyakorlatot 30 másodpercig ismételje három sorozatban.

Felugrás (Q ábra)

Használt izmok: mell-, kar-, törzs-, váll- és lábizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Mindkét kezével fogja meg a termék két hosszú szélét középen, és nyújtsa ki a karját.
3. Feszítse meg a törzsizmait, és húzza le és vissza a lapockákat.
4. Helyezze a lábát a termék oldalára enyhén hajlított térddel, hogy a térd a termék mögött legyen, és a lábak belső oldala érjen egymáshoz.

Fontos: A lábaknak szabadon kell mozogniuk a termék mögött, anélkül, hogy beleütköznének.

5. Tolja el a lábát, kissé húzza fel a térdét, és támassza meg magát a karjával, hogy lábbal átugorjon a termék másik oldalára.

Végpozíció

6. Mindkét lábával egyszerre érjen a padlóra.

Megjegyzés: Próbáljon meg minél kevesebb ideig a padlóhoz érni.

7. Ezt gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig ismételje három sorozatban.

Egyik oldalról a másikra (R ábra)

Használt izmok: lábizom

Kiindulóhelyzet

1. Helyezze a terméket maga elé a padlóra úgy, hogy a hosszú oldal maga felé nézzen.
2. Tegye az egyik lábát a termékre, míg a másik lábát a termék hosszú oldala mellett a padlóra.
3. Tegye a kezét a mellkasára a kulcscsont magasságában.
4. Feszítse meg a has- és a fenékizmokat, és tartsa a hátát egyenesen.

Végpozíció

5. Most váltson lábat ugrással. A termék másik oldalán érjen a padlóra.

Megjegyzés: Kezdetben lassan kezdje ezt a gyakorlatot, és fokozatosan növelje az intenzitást, hogy végül a lábai csak rövid ideig érintsék a padlót.

6. Ezt gyakorlatot körülbelül 30 másodpercig ismételje három sorozatban.

Nyújtás

Szánjon elegendő időt arra, hogy minden edzés után nyújtson. Az alábbiakban látható erre néhány egyszerű gyakorlat.
Minden gyakorlatot 3 alkalommal kell elvégezni oldalanként 15–30 másodpercig.

Nyakizmok

1. Álljon nyugodt helyzetben.
2. Kézzel óvatosan húzza a fejét oldalra, először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalsó részét nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térde enyhén legyen behajlítva.
2. Hajlítsa a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb keze a lapockák közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan fordítsa először az egyik, majd a másik irányba.
3. Kis idő után váltson lábat.

Fontos: A combjai maradjanak párhuzamosak egymással. Tolja előre a medencéjét, és tartsa a felsőtestét egyenesen.

Tárolás, tisztítás

- Amikor nem használja a terméket, akkor mindig tisztán és szárazon szobahőmérsékleten tárolja.
- A terméket csak nedves kendővel tisztítsa, majd törölje szárazra.
- FONTOS! Soha ne tisztítsa a terméket erős tisztítószerekkel.

Mentesítés

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.

Garancia

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.
Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik.
Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához.
A vásárláskor fennálló károkat és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze.
Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.
A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.
A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrésznek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. kapcsolókra vagy üveg alkatrészekre.

Szerviz

(HU) **Szerviz Magyarország**
Tel.: 0680021225
E-mail: owim@lidl.hu

Lista de pictogramas usados ... Página 77
Utilização prevista ... Página 77
Âmbito de entrega ... Página 77
Características técnicas ... Página 77
Informação de segurança ... Página 77
Montagem ... Página 78
Instruções gerais para fazer exercício ... Página 78
Aquecimento ... Página 78
Sugestões de exercícios ... Página 78
Principiantes ... Página 79
Avançado ... Página 80
Alongamentos ... Página 81
Armazenamento, limpeza ... Página 81
Eliminação ... Página 81
Garantia ... Página 82
Assistência Técnica ... Página 82

Lista de pictogramas usados	
	Informação de segurança Instruções de utilização

Pode descarregar e visualizar este e muitos outros manuais em www.lidl-service.com. Ao ler o código QR, será direcionado diretamente para o site de assistência da Lidl (www.lidl-service.com), onde poderá abrir o manual de instruções introduzindo o número do artigo (IAN) 525015_2601.

Utilização prevista

Este produto foi desenvolvido como dispositivo de exercícios para melhorar a sua capacidade de salto. O produto foi criado para um uso privado e não é adequado para uso médico ou comercial. O produto é adequado para uso no interior.

Âmbito de entrega

1x Caixa de saltos em madeira, desmontada **1-6**
36x Parafuso, 4 cm **7**
1x Parafuso curto, 3,5 cm **8**
1x Cabeça de aperto **9**
1x Instruções de utilização

Características técnicas

Peso: 15 kg



Capacidade máxima de carga: 130 kg

Informação de segurança

- Armazene este manual em um lugar seguro. Se entregar este produto a terceiros, entregue também todos os documentos.

⚠ Perigo de vida!

- Nunca deixe uma criança sem supervisão com o material de empacotamento. Existe um risco de sufocação.

⚠ Existe o risco de ferimentos!

- Consulte o seu médico antes de começar a fazer exercício. Certifique-se de que tem a saúde suficiente para se exercitar.
- Guarde sempre as instruções de utilização com as instruções do exercício prontas para serem utilizadas.
- Mulheres grávidas só deverão fazer exercício após uma consulta com o seu médico.
- Lembre-se sempre de aquecer antes de fazer exercício, e faça-o de acordo com as suas capacidades atuais. Esforços elevados e exercício excessivo podem dar origem a lesões sérias.
- Pare imediatamente de fazer exercício e contacte um médico se sentir dores, fraqueza ou fadiga.
- Não use o produto se estiver lesionado ou ferido.
- Este produto pode ser usado por crianças com mais de 14 anos de idade e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou falta de experiência e/ou conhecimentos, desde que sejam supervisionadas ou ensinadas a usar de forma segura o produto e compreendam os riscos associados.
- O produto só pode ser usado por uma pessoa de cada vez.
- Tem de haver um espaço livre de cerca de 0,6 m em redor da área de exercício (Imagem S).
- Não faça exercícios se já se sentir cansado ou distraído. Não faça exercícios imediatamente após as refeições. Espere cerca de 2 horas antes de começar a fazer exercício.
- Ventile a zona de exercício o suficiente, mas cuidado com as correntes de ar.
- Faça exercício apenas numa superfície plana antiderrapante.
- Não use o produto perto de degraus ou patamares.

⚠ Cuidados especiais - Risco de ferimentos em crianças!

- Não permita que crianças utilizem o produto sem supervisão. Ensine-as a usar corretamente o produto e mantenha a supervisão. Permita o uso do produto apenas se o desenvolvimento mental e físico da criança o permitir.
- Tenha em conta que as crianças gostam de brincar e de experimentar. Evite situações e comportamentos que não sejam adequados para o produto.

⚠ Perigos devido ao desgaste

- O produto só pode ser usado se estiver em perfeitas condições. Inspecione o produto quanto a danos ou desgaste antes de cada utilização. A segurança do produto só pode ser garantida se este for examinado regularmente quanto a danos ou desgaste. Se estiver danificado, não pode continuar a ser usado.
- Proteja o produto de temperaturas extremas, sol e humidade. Um armazenamento e utilização inadequados do produto podem dar origem ao desgaste prematuro, o que pode dar origem a ferimentos.

Montagem

Monte o produto conforme apresentado nas Imagens B-I.

Nota: Se uma tábua de madeira não encaixar durante a montagem, desaperte ligeiramente os parafusos por perto, depois monte a tábua e volte a apertar os parafusos.

Nota: Para usar a cabeça de aperto **9**, precisa de uma aparafusadora sem fios ou outro suporte para a cabeça de aperto (não incluído na embalagem).

Instruções gerais para fazer exercício

Dicas para fazer exercício

- ☐ Use roupa desportiva confortável e calçado de desporto.
- ☐ Aqueça antes de cada sessão de exercício, e termine a sessão gradualmente.
- ☐ Faça pausas suficientes entre os exercícios e mantenha-se suficientemente hidratado.
- ☐ Se for principiante, nunca faça exercício com demasiada intensidade. Aumente lentamente a intensidade das sessões de exercício.
- ☐ Efetue todos os exercícios suavemente e não de forma brusca, e com um ritmo consistente.
- ☐ Certifique-se de que respira de forma estável. Expire durante o esforço e inspire ao libertar.
- ☐ Mantenha a postura corporal correta durante o exercício.

Plano geral de exercícios

Crie um plano de exercícios adaptado às suas necessidades que consista em séries de 6 a 8 exercícios.

Preste atenção aos seguintes pontos fundamentais:

- ☐ Uma série de exercícios consiste em cerca de 12 repetições de cada exercício.
- ☐ Cada série pode ser repetida 3 vezes.
- ☐ Deverá fazer uma pausa de 30 segundos entre cada série.
- ☐ Aqueça bem os diferentes grupos musculares antes de cada sessão de exercícios.
- ☐ Recomendamos também que alongue após cada sessão de exercícios.

Aquecimento

Leve o seu tempo a aquecer antes de cada sessão de exercícios. Abaixo apresentamos uma seleção de exercícios. Deverá repetir cada exercício 2 a 3 vezes.

Músculos do pescoço

1. Rode a cabeça lentamente para a esquerda e para a direita. Repita este movimento 4 a 5 vezes.
2. Rode a cabeça lentamente, primeiro numa direção e depois na outra.

Braços e ombros

1. Cruze as mãos atrás das costas e puxe-as lentamente para cima. Se dobrar a parte superior do seu corpo para a frente em simultâneo, todos os seus músculos ficarão bem aquecidos.
2. Rode ambos os ombros para a frente em simultâneo e depois mude de direção passado um minuto.
3. Puxe os ombros para cima, na direção das orelhas, e depois, deixe-os descair.
4. Faça círculos com os braços para a frente, de forma alternada, depois, passado um minuto, para trás.

Importante: Não se esqueça de manter a respiração estável!

Músculos das pernas

1. Coloque-se suportado numa perna e levante a outra perna, com o joelho dobrado, cerca de 20 cm do chão.
2. Faça círculos com o pé levantado numa direção e depois altere a direção passados alguns segundos.
3. Mude de perna e repita este exercício.
4. Levante as pernas uma de cada vez e dê vários passos no mesmo local. Certifique-se de que levanta as pernas apenas até uma altura em que se consiga manter estável e equilibrado.

Sugestões de exercícios

O treino pliométrico é uma forma de exercício em que o peso do seu próprio corpo é usado como resistência. Os exercícios são feitos de forma dinâmica, baseados no ciclo de alongamento e contração dos músculos. Isto treina o que é conhecido como "força reativa". O treino de força reativa baseia-se na capacidade dos músculos guardarem energia durante a fase de alongamento e libertá-la novamente durante a subsequente fase de contração. Isto aumenta a força gerada, tal como esticar e libertar um elástico.

Abaixo apresentamos uma seleção de exercícios.

Nota: Pode ajustar a altura do produto, deitando-o de diferentes lados (Imagem J). Comece baixo e aumente a altura à medida que a sua experiência no exercício aumenta.

Principiantes

Saltos clássicos (Imagem K)

Músculos usados: Perna e tronco

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Coloque-se no chão com os pés afastados à largura dos ombros. Os seus dedos dos pés deverão ficar virados para a frente e os seus joelhos e ancas ligeiramente dobrados, de modo a ficar numa posição de agachamento elevado.
3. Faça força nos músculos abdominais e glúteos e mantenha as costas direitas.
4. Salte para cima do produto, oscilando os braços para obter o ímpeto. Está agora em cima do produto com os pés afastados à largura dos ombros. Os seus dedos dos pés deverão ficar virados para a frente e os seus joelhos e ancas ligeiramente dobrados, de modo a ficar numa posição de agachamento elevado.

Nota: Tente aterrar no produto com a planta dos pés. Certifique-se de que aponta os dedos dos pés para cima quando salta, para evitar bater com eles no produto.

Posição final

5. Oscile os braços para obter o ímpeto e volte a saltar de volta para a posição inicial no chão.

Nota: Deverá estar na posição à frente da caixa e em cima desta o mínimo de tempo possível. Quanto mais depressa voltar a saltar, mais produtivo será o exercício.

Importante: Concentre-se na tensão do seu corpo e faça os exercícios corretamente. A velocidade deverá ser ajustada de acordo com a sua resistência.

6. Repita este exercício durante cerca de 30 segundos em 3 séries.

Saltos clássicos de um lado para o outro (Imagem L)

Músculos usados: Perna e tronco

Posição inicial

1. Posicione o produto ao seu lado no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Coloque-se no chão com os pés afastados à largura dos ombros. Os seus dedos dos pés deverão ficar virados para a frente e os seus joelhos e ancas ligeiramente dobrados, de modo a ficar numa posição de agachamento elevado.
3. Faça força nos músculos abdominais e glúteos e mantenha as costas direitas.
4. Salte de lado para cima do produto, oscilando os braços para obter o ímpeto. Agora, encontra-se na posição inicial em cima do produto.

Nota: Tente aterrar no produto com a planta dos pés e aponte os dedos para cima quando saltar.

Posição final

5. Agora, volte a saltar para o chão do outro lado do produto.

Nota: Deverá estar na posição à frente da caixa e em cima desta o mínimo de tempo possível. Quanto mais depressa voltar a saltar, mais produtivo será o exercício.

Importante: Concentre-se na tensão do seu corpo e faça os exercícios corretamente. A velocidade deverá ser ajustada de acordo com a sua resistência.

6. Repita este exercício durante cerca de 30 segundos em 3 séries.

Saltos alternados (Imagem M)

Músculos usados: Perna e tronco

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Coloque um dos seus pés pousados em cima do produto. A outra perna permanece esticada no chão.

Nota: Ajuste a altura do produto de modo a que, quando estiver na posição especificada, a sua coxa esteja a um ângulo de 90º da parte superior do seu corpo.

3. Faça força nos músculos abdominais e glúteos e mantenha as costas direitas.
4. Levante o calcanhar do pé que está no chão e oscile os braços.

Nota: Quando o fizer, o braço oposto à perna em cima do produto deverá ser esticado para a frente do seu corpo, e o outro braço deverá ficar esticado para a parte traseira do seu corpo.

Posição final

5. Salte com a outra perna, de modo a que os seus braços e pernas adotem a posição oposta. A outra perna está agora em cima do produto. Está na posição inversa à posição inicial.

Nota: Tente manter a frequência dos seus saltos o mais alta possível, e manter um certo ritmo enquanto o faz.

6. Repita este exercício durante cerca de 30 segundos em três séries.

Avançado

Saltos com uma perna (Imagem N)

Músculos usados: Perna e tronco

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Começando no chão, avance um pé e dobre ligeiramente ambos os joelhos. O pé traseiro deverá ser o único a tocar no chão. Os seus dedos dos pés deverão ficar virados para a frente e os joelhos ligeiramente dobrados.
3. Faça força nos músculos abdominais e glúteos e mantenha as costas direitas.
4. Salte para cima do produto com a perna dianteira, oscilando os braços para obter o ímpeto. A perna traseira permanece no ar.

Nota: Conseguirá manter o seu equilíbrio mais facilmente se conseguir manter o braço oposto à perna dianteira à sua frente após o salto, enquanto o outro braço volta a ficar ao seu lado.

Posição final

5. Volte a saltar para o chão e aterre na posição inicial. Se possível, a perna traseira não volta a tocar no chão.
6. Repita o exercício 2 a 3 vezes numa perna e depois mude de lado. Faça três séries.

Burpee e saltos (Imagem O)

Músculos usados: Perna, tronco, peito, braço e ombro

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Primeiro, salte para o produto com um "salto clássico".
3. Agora, salte do produto de volta para o chão.
4. Coloque as suas mãos no produto à largura dos ombros, com os dedos abertos, de modo a que as palmas das duas mãos toquem na extremidade do produto.
5. Dobre os braços ligeiramente e salte para trás com as pernas o máximo que conseguir. As pontas dos pés tocam no chão.
6. Faça força com os músculos do tronco e glúteos e pressione as suas escápulas para trás e para baixo.
7. Baixe o seu corpo na direção do produto, com a cabeça, parte superior do corpo e parte inferior do corpo a formar uma linha reta.

Posição final

8. Volte a esticar os braços, salte para mais perto do produto para a posição inicial, para efetuar o salto clássico, e repita a sequência.
9. Repita este exercício 10 vezes em três séries.

Flexão pliométrica (Imagem P)

Músculos usados: Peito, braço, tronco e ombro

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Coloque as suas mãos no produto à largura dos ombros, com os dedos abertos, de modo a que as palmas das duas mãos toquem na extremidade do produto.
3. Estique os braços e passe para uma posição de flexão, posicionando as suas pernas atrás de si afastadas à distância dos ombros. A sua cabeça, parte superior do corpo e parte inferior do corpo deverão formar uma linha reta.

Importante: Certifique-se de que as suas costas estão direitas e que a sua anca está nivelada.

4. Mova as escápulas para trás e para baixo, dobre os braços e deixe o seu corpo descer. O seu corpo deverá continuar a formar uma linha reta.

Nota: Mantenha os cotovelos o mais próximo possível do seu corpo.

Posição final

5. Depois, volte vigorosamente à posição inicial. Levante brevemente as suas mãos do produto enquanto o faz.

Nota: Para tornar o exercício mais fácil, pode começar com uma perna mais próxima do produto.

6. Repita o exercício durante 30 segundos em três séries.

Pulo (Imagem Q)

Músculos usados: Peito, braço, tronco, ombro e perna

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Segure ambas as extremidades compridas do produto no meio com ambas as mãos e estique os braços.
3. Faça força com os músculos do tronco e pressione as suas escápulas para trás e para baixo.
4. Coloque os pés de lado para o produto com os joelhos ligeiramente dobrados, de modo a que os joelhos fiquem posicionados atrás do produto e as partes interiores dos seus pés fiquem a tocar uma na outra.

Importante: As suas pernas têm de ser capazes de se mover livremente atrás do produto sem que batam contra ele.

5. Salte com os pés, puxe ligeiramente os joelhos e suporte-se com os braços para saltar, com os pés a terminar do outro lado do produto.

Posição final

6. Aterre com ambos os pés em simultâneo.

Nota: Tente minimizar o contacto dos seus pés com o chão o máximo possível.

7. Repita este exercício durante cerca de 30 segundos em 3 séries.

Lado a lado (Imagem R)

Músculos usados: Pernas

Posição inicial

1. Posicione o produto à sua frente no chão, de modo a que o lado comprido fique virado para si.
2. Coloque uma perna no produto enquanto a outra perna fica no chão paralela ao lado comprido do produto.
3. Coloque as mãos no peito ao nível da sua clavícula.
4. Faça força nos músculos abdominais e glúteos e mantenha as costas direitas.

Posição final

5. Agora, alterne a posição das suas pernas ao saltar. Aterre do outro lado do produto.

Nota: Comece este exercício lentamente e aumente gradualmente a frequência, de modo a que finalmente os seus pés toquem apenas brevemente no chão.

6. Repita este exercício durante cerca de 30 segundos em 3 séries.

Alongamentos

Leve o seu tempo para alongar após cada sessão de exercícios. Alguns exercícios simples para o fazer são apresentados abaixo. Deverá efetuar cada exercício 3 vezes de cada lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos do pescoço

1. Coloque-se de pé numa postura relaxada.
2. Puxe a sua cabeça gentilmente para um lado com uma mão, primeiro para a esquerda e depois para a direita.

Este exercício alonga as partes laterais do seu pescoço.

Braços e ombros

1. Levante-se direito com os seus joelhos ligeiramente dobrados.
2. Dobre o braço direito para trás da sua cabeça até que a sua mão direita fique entre as suas escápulas.
3. Segure o seu cotovelo direito com a sua mão esquerda e puxe para trás.
4. Mude de lado e repita o exercício.

Músculos das pernas

1. Coloque-se direito e levante um pé do chão.
2. Rode lentamente, primeiro numa direção e depois na outra.
3. Passado algum tempo, mude de pé.

Importante: Certifique-se de que as coxas permanecem paralelas uma à outra. Empurre a pélvis para a frente, mantendo a parte superior do corpo direita.

Armazenamento, limpeza

- Quando não usar o produto, guarde-o sempre limpo e seco à temperatura ambiente.
- Limpe o produto apenas com um pano ligeiramente embebido em água e seque.
- IMPORTANTE! Nunca limpe o produto com agentes de limpeza abrasivos.

Eliminação

As possibilidades de reciclagem dos artigos utilizados poderão ser averiguadas no seu Município ou Câmara Municipal.

Garantia

O produto foi fabricado de acordo com diretrizes de qualidade rigorosas e cuidadosamente testado antes da entrega. Em caso de defeitos materiais ou de fabrico, tem direitos legais contra o vendedor do produto. Os seus direitos legais não são limitados de forma alguma pela nossa garantia abaixo apresentada.
A garantia para este produto é de 3 anos a partir da data de compra. O período de garantia começa na data da compra.
Guarde o recibo de compra original num local seguro, pois este documento é exigido como prova de compra.
Quaisquer danos ou defeitos já presentes no momento da compra devem ser comunicados imediatamente após a desembalagem do produto.
No caso de o produto apresentar um defeito de material ou de fabrico dentro de 3 anos a partir da data de compra, repará-lo-emos ou substituí-lo-emos gratuitamente, à nossa critério.
O período de garantia não pode ser prolongado por uma reclamação de garantia concedida. Isto também se aplica às peças substituídas e reparadas.
Esta garantia é nula se o produto tiver sido danificado ou utilizado ou mantido de forma inadequada.
A garantia cobre defeitos de material e de fabrico. Esta garantia não cobre peças do produto sujeitas a desgaste normal e, portanto, consideradas peças consumíveis (por ex., baterias, baterias recarregáveis, mangueiras, cartuchos de tinta), nem cobre danos em peças frágeis, por ex., interruptores ou peças feitas em vidro.
Com a troca do aparelho, de acordo com DL 67/2003, o tempo de garantia se inicia novamente.

Assistência Técnica

(PT) **Serviço Portugal**
Tel.: 800849000
E-Mail: owim@lidl.pt