



STRETCH-BAND

(DE) (AT) (CH)

STRETCH-BAND

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

FASCIA ELASTICA

Istruzioni d'uso

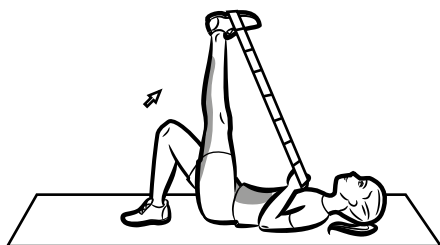
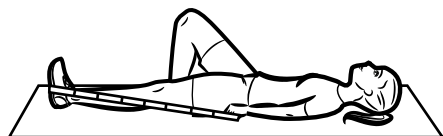
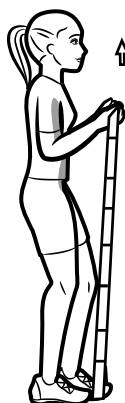
(FR) (CH)

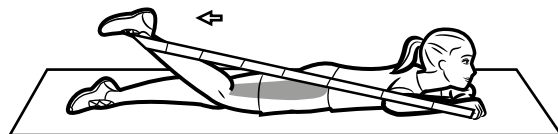
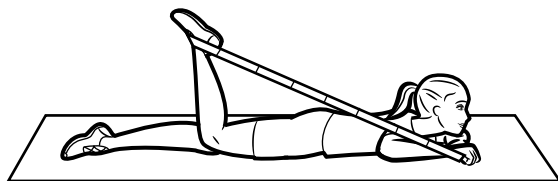
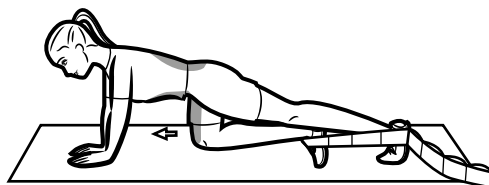
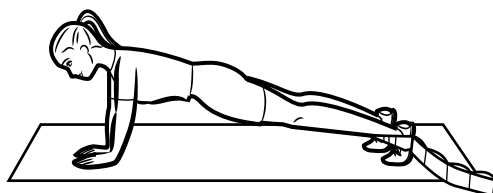
BANDE ÉLASTIQUE

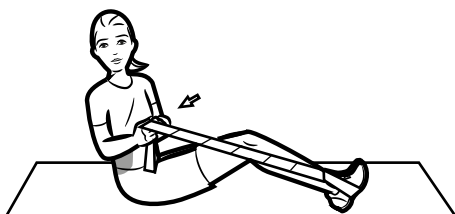
Notice d'utilisation

IAN 518502_2501

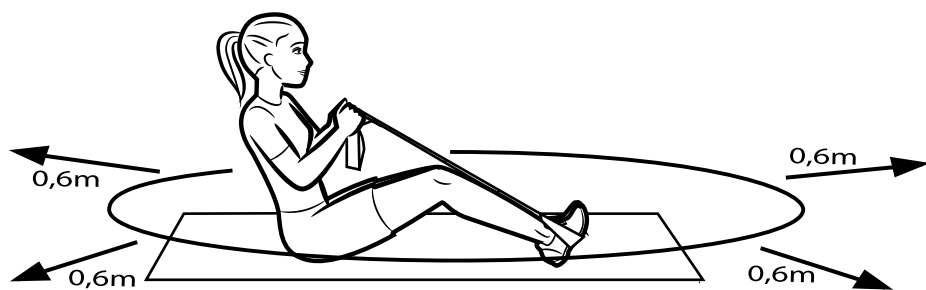
(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

J



DE AT CH

Lieferumfang.....	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7
Lebensgefahr!	7
Verletzungsgefahr für Kinder!	7
Verletzungsgefahr!	7
Verletzungsgefahr im Training!	8
Gefahren durch Verschleiß!	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Aufwärmen	9
Übungsvorschläge	9
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung.....	12
Hinweise zur Entsorgung.....	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	13

IT CH

Contenuto della confezione.....	21
Dati tecnici.....	21
Utilizzo conforme	21
Indicazioni di sicurezza	21
Pericolo di morte!	21
Pericolo che i bambini subiscano lesioni! ..	21
Pericolo di ferirsi!	21
Pericolo di subire lesioni durante il training!	22
Pericoli dovuti all'usura!.....	22
Avvertenze generali sul training	22
Riscaldarsi	23
Esercizi proposti	23
Stretching.....	26
Conservazione, pulizia	26
Smaltimento.....	26
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza.....	26

FR CH

Contenu de la livraison	14
Données techniques	14
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité	14
Danger de mort !	14
Danger de blessure pour les enfants !	14
Risque de blessure !	14
Risque de blessure lors de l'entraînement !	15
Dangers liés à l'usure !	15
Consignes générales d'entraînement	15
Échauffement	16
Exemples d'exercice.....	16
Étirement	19
Stockage, nettoyage	19
Mise au rebut	19
Indications concernant la garantie et le service après-vente	20

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Stretch-Band

1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 90 x 4 cm (L x B)

Größtmögliche Strecklänge 175 cm bei 48 N



Größtmögliche Strecklänge

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät nach Klasse A (DIN 32935)



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet.

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. J).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 175 cm!
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

Gefahren durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.

- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Sollten Sie Risse am Artikel erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.

- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.

4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Zahlen-Markierungen (Abb. A)

- Die Zahlen-Markierungen dienen als Unterstützung und Kontrolle während der Dehnübungen. Sie können Ihre Flexibilität dosiert steigern und erkennen, welche Fortschritte Sie bei der Verbesserung des Bewegungsumfangs machen.
- Greifen Sie beispielsweise zu Anfang während einer bestimmten Übung Schlaufe 1 (Abb. B, C, D, F, G, H, I), wurde der Bewegungsumfang verbessert, wenn Sie dieselbe Übung mit dem verkürzten Band in Schlaufe 2 durchführen können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Wade und hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Positionieren Sie Ihren linken Fuß in der letzten Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit Ihrer linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein mit der Schlaufe und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.
6. Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann.
Die Hand mit dem Ende des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.

7. Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
8. Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.

Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern unten.

Bizeps (Abb. C)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps, Bauch

Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Stecken Sie den linken Fuß in die Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest.
3. Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90°-Winkel nah am Körper.
4. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
5. Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme und die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
6. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
8. Bleiben Sie einen Moment in der Position und strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und halten Sie die Schultern unten.

Oberschenkelkräftigung (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: hinterer Oberschenkel

Ablauf

1. Legen Sie sich auf den Bauch, der Spann des rechten Fußes ist dabei in der Schlaufe (1) des Artikels und die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.

2. Greifen Sie das andere Ende des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.
3. Beugen Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
4. Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung in Ihrem rechten Oberschenkel fühlen.
5. Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
7. Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Achten Sie auf eine langsame Durchführung der Übung und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Brust- und Bizeps-Dehnung mit gleichzeitiger Schulterblattmobilisation (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: Schulterblattmuskeln und oberer Rücken

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie das Band mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe.
3. Lassen Sie zwischen Ihren Händen die zwei Schlaufen (4, 5) frei. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.
4. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.
5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet bleibt, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.

Bergsteiger (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: unterer Rücken, Bauch und vorderer Oberschenkel

Ablauf

1. Stecken Sie den rechten Fuß in die erste Schlaufe (1) des Artikels und den linken Fuß in die vierte Schlaufe des Artikels.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.
4. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter den Schultern.
6. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
7. Führen Sie die Übung abwechselnd mit beiden Beinen durch und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: seitlicher Bauch

Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.

4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.

Torso Rotator (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: vorderer und seitlicher Bauch

Ablauf

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Arme sind angewinkelt und die Oberarme liegen seitlich nah am Körper.
2. Der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt, die Knie leicht angewinkelt und die Fersen berühren den Boden.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.

8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.

Trizeps-Dehnung (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Ablauf

1. Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Halten Sie mit Ihrer rechten Hand die letzte Schlaufe (1) des Artikels.
3. Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Beugen Sie Ihren Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter Ihrem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
5. Greifen Sie den Rest des Artikels hinter dem Rücken mit Ihrer linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.
6. Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen nach hinten.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

Wichtig: Halten Sie den zu dehnenden Arm dicht neben dem Kopf.

Dehnen

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

Nackermuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.



Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften.

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

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

IAN: 518502_2501

- (DE)** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- (AT)** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- (CH)** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

1 bande de stretching

1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions : env. 90 x 4 cm (L x l)

Longueur d'extension maximale de 175 cm pour 48 N



Longueur maximale d'extension possible

La force peut être exercée avec une marge de tolérance de 20% (+/-) au maximum.

Appareil d'entraînement de classe A (DIN 32935)



Date de fabrication (mois/année) : 05/2025

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.

- N'utilisez pas l'article à d'autres fins (p. ex. comme tendeur, corde de remorquage ou autre).

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. J).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.
- N'enroulez jamais l'article autour de la tête, du cou ou de la poitrine. Danger de strangulation !
- Ne tirez pas l'article au-delà de la plus grande longueur d'extension possible, soit 175 cm !
- Entraînez-vous sur une surface plane et antidérapante.

Dangers liés à l'usure !

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation prématurée ainsi qu'à des fissures dans le matériau ; ceci peut entraîner des risques de blessure.
- Les élastomères de l'article doivent être protégés des rayons du soleil.
- Si vous constatez que l'article présente des fissures, cessez de l'utiliser.

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et lentement.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.

Respectez dès lors les principes suivants :

- Une série d'exercices se compose d'environ 15 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le torse vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant toute la durée des exercices, n'oubliez pas de respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.

3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Repères numériques (fig. A)

- Les repères numériques font office d'aide et de contrôle pendant les exercices d'étirement. Ils vous permettent d'augmenter votre flexibilité de manière proportionnée et de mesurer les progrès que vous faites concernant l'amplitude de vos mouvements.
- Vous constatez que l'amplitude de vos mouvements s'est améliorée si, par exemple, vous avez commencé un exercice (fig. B, C, D, F, G, H, I) en utilisant la boucle 1 et si vous réussissez ensuite à effectuer le même exercice avec la boucle 2, c'est-à-dire en raccourcissant la bande.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. B)

Muscles sollicités : abdomen, mollet et arrière de la cuisse

Déroulement

1. Mettez-vous sur le dos.
2. Placez votre pied gauche dans la dernière boucle 1 de l'article et tenez l'autre extrémité de l'article avec la main gauche. Les deux mains reposent le long du corps.
3. La jambe gauche qui se trouve dans la boucle est tendue et l'autre jambe forme un angle à côté.
4. Contractez vos muscles abdominaux.
5. Levez lentement la jambe gauche en la maintenant tendue jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet et le muscle arrière de la cuisse.
6. Levez la jambe à étirer à une hauteur telle que le genou puisse rester tendu. La main qui tient l'autre extrémité de l'article suit le mouvement, mais le bras et le coude restent au sol près du corps.

7. Contractez le pied et restez un moment dans cette position.
8. Reposez lentement la jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Important : Veillez à garder le corps gainé pendant l'exercice.

Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules vers le bas.

Biceps (fig. C)

Muscles sollicités : biceps, abdomen

Déroutement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées à largeur du bassin, et répartissez votre poids de manière uniforme sur vos pieds.
2. Placez votre pied gauche dans la boucle 1 de l'article et tenez l'autre extrémité de l'article avec les deux mains.
3. Fléchissez légèrement les genoux et gardez les bras près du corps à un angle de 90°.
4. Contractez les muscles abdominaux et fessiers et redressez le buste.
5. Contractez les bras et fléchissez les coudes. Seuls les avant-bras se déplacent vers le haut tandis que les coudes restent près du corps.
6. Maintenez en permanence la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules abaissées.
8. Restez un moment dans cette position puis tendez à nouveau les coudes vers la position de départ.
9. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Important : Effectuez l'exercice lentement en gardant les épaules baissées.

Renforcement des cuisses (fig. D)

Muscles sollicités : arrière de la cuisse

Déroutement

1. Allongez-vous sur le ventre, votre cou-de-pied droit se trouve dans la boucle (1) de l'article et les cuisses reposent l'une à côté de l'autre.

2. Tenez l'autre extrémité de l'article avec la main droite, ramenez-la près de la tête et fléchissez la jambe. L'autre jambe reste tendue à côté.
3. Pliez le genou jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans l'avant de la cuisse.
4. Tirez sur la bande jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans votre cuisse droite.
5. Maintenez les deux cuisses fermement au sol et soulevez légèrement la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
7. Reposez lentement la jambe et restez brièvement dans cette position.
8. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

Important : Veillez à effectuer l'exercice lentement et à bien garder la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Étirement des pectoraux et des biceps avec mobilisation de l'omoplate (fig. E)

Muscles sollicités : muscles de l'omoplate et haut du dos

Déroutement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées à largeur du bassin, et répartissez votre poids de manière uniforme sur vos pieds.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos à hauteur des fesses.
3. Laissez un espace libre de deux boucles (4, 5) entre vos mains. Le dos de vos mains est dirigé à l'opposé de vous.
4. Redressez le buste et gardez les articulations des genoux légèrement fléchies.
5. Contractez les muscles des bras et du ventre et levez les bras le plus haut possible, en les éloignant du corps.
6. Tendez les coudes et gardez les épaules basses. La tête se tient dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Restez un court instant dans cette position et revenez ensuite lentement à la position initiale.
8. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Veillez à ce que le buste reste bien droit afin d'éviter les mouvements d'évitement.

L'alpiniste (fig. F)

Muscles sollicités : bas du dos, abdomen et avant des cuisses

Déroulement

1. Insérez le pied droit dans la première boucle (1) de l'article et le pied gauche dans la quatrième boucle de l'article.
2. Mettez-vous en position pour faire des pompes, les mains sur le sol. Les mains sont placées sous les épaules et les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Les pieds ne touchent le sol qu'avec la pointe des pieds.
3. Tenez-vous droit(e) et contractez les muscles abdominaux.
4. Contractez vos muscles fessiers et abdominaux.
5. Levez une jambe et ramenez-la vers vous, vers l'avant, vers la poitrine. Les coudes sont dirigés vers l'extérieur et les mains restent sous les épaules.
6. Abaissez à nouveau la jambe et ramenez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le buste droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Effectuez l'exercice en alternant les deux jambes et répétez-le 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : Gardez toujours le dos droit pendant l'exercice.

Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. G)

Muscles sollicités : abdomen latéral

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées à largeur du bassin, et répartissez votre poids de manière uniforme sur vos pieds.
2. Placez le pied droit dans la boucle (1) de l'article et tenez l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les mains reposent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement fléchis.
3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers et redressez le buste.

4. Contractez les bras et tournez le buste vers la gauche en levant les coudes. La tête suit le mouvement, comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Veillez à ne bouger que le buste et les bras. Le bassin reste droit.
5. Maintenez en permanence la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules abaissées.
7. Restez un moment dans cette position et revenez ensuite lentement à la position initiale.
8. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices. Réalisez ensuite l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

Important : Effectuez l'exercice lentement en gardant le bassin droit.

Rotation du buste (fig. H)

Muscles sollicités : abdomen avant et latéral

Déroulement

1. Asseyez-vous sur le sol, placez le pied droit dans la boucle (1) de l'article et tenez l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont pliés et le haut des bras reste proche du corps sur les côtés.
2. Le buste est légèrement penché en arrière, les genoux sont légèrement pliés et les talons touchent le sol.
3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers et redressez le buste.
4. Contractez les bras et tournez tout le buste et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
5. Maintenez en permanence la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules abaissées.
7. Restez un moment dans cette position et revenez ensuite lentement à la position initiale.
8. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices. Réalisez ensuite l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

Important : Effectuez l'exercice lentement en gardant le bassin droit.

Étirement du triceps (fig. I)

Muscles sollicités : triceps

Déroulement

1. Mettez-vous debout, les jambes écartées à largeur du bassin, et répartissez votre poids de manière uniforme sur vos pieds.
2. Tenez la dernière boucle (1) de l'article avec votre main droite.
3. Fléchissez légèrement les articulations des genoux et redressez le buste.
4. Pliez le coude et tenez l'article derrière vous le long de la tête de telle manière qu'il pende dans votre dos. Le dos de la main droite est dirigé à l'opposé de vous.
5. Saisissez l'autre extrémité de l'article derrière votre dos avec la main gauche. La paume de la main est dirigée à l'opposé de vous.
6. Avec la main gauche, tirez le coude droit vers l'arrière.
7. Restez un court instant dans cette position et revenez ensuite à la position initiale.
8. Répétez ce mouvement 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre bras.

Important : Maintenez le bras à étirer toujours près de la tête.

Étirement

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

Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.

3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et poussez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le torse reste droit.

Stockage, nettoyage

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

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

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



Mise au rebut



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN: 518502_2501



Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione

1 x fascia stretch

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni: circa 90 x 4 cm (L x L)

Lunghezza di estensione massima possibile
175 cm a 48 N



Lunghezza di estensione massima possibile

L'intervallo di tolleranza per la forza è pari al massimo al 20% (+/-).

Attrezzo per il training classe A (DIN 32935)



Data di produzione (mese/anno):
05/2025

Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di ferirsi!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo!
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Non utilizzare l'articolo per altri scopi (ad es. come tirante, corda da traino o simili).

Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. J).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Non avvolgere mai l'articolo attorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non tirare l'articolo oltre la lunghezza di estensione massima possibile di 175 cm!
- Allenarsi solo su un fondo piano e antiscivolo.

Pericoli dovuti all'usura!

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non è più consentito utilizzarlo.

- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo in modo non conforme dell'articolo possono comportare un'usura precoce e una possibile rottura della costruzione, con conseguente rischio di lesioni.
- Gli elastomeri dell'articolo vanno protetti dalla radiazione solare.
- Se dovessero comparire crepe sull'articolo, non usarlo più.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6 - 8 esercizi.

Osservare in tale ambito i seguenti principi:

- una sessione dovrebbe essere composta da circa 15 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

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

Ciascun esercizio va ripetuto 2 o 3 volte.

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Compiere un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Marche numeriche (imm. A)

- Le marche numeriche servono come riferimento e controllo durante gli esercizi di estensione. È possibile aumentare gradualmente la flessibilità e vedere i progressi nella capacità di movimento.
- Se ad esempio all'inizio per un determinato esercizio si impugna il cappio 1 (imm. B, C, D, F, G, H, I), si può capire di avere migliorato la capacità di movimento quando si riesce a eseguire lo stesso esercizio con la fascia accorciata, al cappio 2.

Esercizi proposti

In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi.

Rinforzo della muscolatura profonda dell'addome (imm. B)

Muscolatura allenata: addome, polpaccio e coscia posteriore

Svolgimento

1. Coricarsi sulla schiena.
2. Posizionare il piede sinistro nell'ultimo cappio 1 dell'articolo e tenere l'altra estremità dell'articolo con la mano sinistra. Le mani rimangono accanto al corpo, ai lati.
3. Stendere la gamba sinistra con il cappio e tenere piegata l'altra gamba appoggiando il piede al pavimento.
4. Contrarre la muscolatura addominale.
5. Sollevare lentamente la gamba sinistra tesa fino a sentire l'allungamento della muscolatura del polpaccio e della coscia posteriore.
6. Sollevare la gamba finché si riesce a tenere il ginocchio disteso.
La mano che tiene l'estremità dell'articolo accompagna il movimento, ma il braccio e il gomito rimangono a terra accanto al corpo.
7. Posizionare il piede a martello e tenere la posizione per qualche momento.
8. Abbassare lentamente la gamba ed eseguire l'esercizio 10-15 volte in 3 sessioni. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Importante: durante l'esercizio prestare attenzione alla tensione del corpo.

Tenere basse le spalle e la testa, che deve essere in continuità con la colonna vertebrale.

Bicipiti (imm. C)

Muscolatura allenata: bicipiti, addominali

Svolgimento

1. Divaricare i piedi in modo che siano in corrispondenza del bacino e caricarli con il peso in modo uniforme.
2. Inserire il piede sinistro nel cappio 1 dell'articolo e tenere l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani.
3. Piegarlo leggermente il ginocchio e tenere le braccia vicino al corpo piegate di 90°.
4. Contrarre la muscolatura addominale e dei glutei e tenere dritto il busto.
5. Tendere le braccia e piegare le ginocchia. Muovere soltanto gli avambracci in direzione delle braccia, mentre i gomiti rimangono stretti contro il corpo.
6. Tenere sempre la muscolatura addominale contratta e la testa in linea con la colonna vertebrale.
7. Tenere basse le spalle e avvicinare le scapole alla colonna vertebrale.
8. Rimanere un attimo in posizione, quindi distendere nuovamente i gomiti nella posizione iniziale.
9. Eseguire 10-15 ripetizioni dell'esercizio per 3 volte. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere le spalle abbassate.

Rinforzo delle cosce (imm. D)

Muscolatura allenata: parte posteriore della coscia

Svolgimento

1. Posizionarsi a pancia in giù, con la punta del piede destro dentro al cappio (1) dell'articolo e le cosce una contro l'altra.
2. Prendere l'altra estremità dell'articolo con la mano destra e tenerla accanto alla testa e piegare la gamba. L'altra gamba rimane distesa accanto all'altra.
3. Piegarlo il ginocchio fino a sentire l'allungamento della coscia anteriore.
4. Tirare la fascia fino a sentire l'allungamento della coscia destra.
5. Tenere le cosce contro il pavimento e sollevare la testa leggermente per allungare la colonna vertebrale.

6. Contrarre la muscolatura addominale e dei glutei.
7. Abbassare lentamente la gamba e rimanere brevemente in questa posizione.
8. Eseguire 10-15 ripetizioni dell'esercizio per 3 volte. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Importante: fare attenzione a svolgere l'esercizio lentamente e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.

Allungamento di pettorali e bicipiti con mobilitazione della scapola (imm. E.)

Muscolatura allenata: muscolatura delle scapole e della parte superiore della schiena

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta e separare i piedi in modo che siano paralleli.
2. Tenere la fascia con entrambe le mani dietro la schiena all'altezza dei glutei.
3. Tenere le mani alle estremità dei due cappi centrali (4, 5). Il dorso delle mani è rivolto verso l'esterno.
4. Tenere dritto il busto e tenere le ginocchia leggermente piegate.
5. Contrarre la muscolatura delle braccia e dell'addome mentre si sollevano le braccia più in alto possibile, allontanandole dal corpo.
6. Distendere i gomiti e tenere le spalle basse. La testa è allineata alla colonna vertebrale.
7. Tenere per un attimo la posizione, quindi tornare lentamente nella posizione iniziale.
8. Eseguire 10-15 ripetizioni dell'esercizio per 3 volte.

Importante: fare attenzione a tenere il busto dritto onde evitare piegamenti.

Lo scalatore (imm. F)

Muscolatura allenata: zona lombare della schiena, addome e coscia anteriore

Svolgimento

1. Inserire il piede destro nel primo cappio (1) dell'articolo e il piede sinistro nel quarto cappio dell'articolo.
2. Appoggiarsi con mani e piedi sul pavimento. Le mani devono trovarsi all'altezza delle spalle, con i gomiti leggermente rivolti verso l'esterno. I piedi sono appoggiati solo sulle dita al pavimento.

3. Tenere la posizione dritta e contrarre la muscolatura addominale.
4. Contrarre la muscolatura addominale e dei glutei.
5. Sollevare una gamba e piegarla in avanti, verso il petto. I gomiti sono rivolti verso l'esterno e le mani rimangono in corrispondenza delle spalle.
6. Abbassare nuovamente la gamba e fare lo stesso movimento con l'altra. Fare attenzione a tenere il tronco dritto e la testa allineata alla colonna vertebrale.
7. Eseguire l'esercizio alternando le gambe e ripetere l'esercizio per 10-15 volte in 3 sessioni.

Importante: durante l'esercizio tenere sempre la schiena dritta.

Rinforzo della muscolatura diagonale dell'addome (imm. G)

Muscolatura allenata: addominali laterali

Svolgimento

1. Divaricare i piedi in modo che siano in corrispondenza del bacino e caricarli con il peso in modo uniforme.
2. Inserire il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Tenere le mani sulla coscia destra e flettere leggermente le ginocchia.
3. Contrarre la muscolatura addominale e dei glutei e tenere dritto il busto.
4. Tendere le braccia e ruotare ampiamente il busto con i gomiti sollevati verso sinistra. La testa accompagna il movimento come per guardare oltre la spalla sinistra. Fare attenzione a ruotare soltanto la parte superiore del corpo con le braccia. Il bacino rimane dritto.
5. Tenere sempre la muscolatura addominale contratta e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Tenere basse le spalle e avvicinare le scapole alla colonna vertebrale.
7. Tenere per un attimo la posizione, quindi tornare nella posizione iniziale lentamente.
8. Eseguire 10-15 ripetizioni dell'esercizio per 3 volte. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba e sull'altro lato.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere il bacino dritto.

Rotazione del tronco (imm. H)

Muscolatura allenata: addominali anteriori e laterali

Svolgimento

1. Sedersi sul pavimento e inserire il piede destro nel cappio (1) dell'articolo e tenere l'altra estremità dell'articolo con entrambe le mani. Tenere le braccia ad angolo retto e attaccate al corpo sui lati.
2. Inclinare il busto leggermente indietro, piegare un poco le ginocchia e tenere i talloni a contatto con il pavimento.
3. Contrarre la muscolatura addominale e dei glutei e tenere dritto il busto.
4. Tendere le braccia e ruotare l'intero busto e la testa verso destra. Il bacino rimane dritto.
5. Tenere sempre la muscolatura addominale contratta e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Tenere basse le spalle e avvicinare le scapole alla colonna vertebrale.
7. Tenere per un attimo la posizione, quindi tornare nella posizione iniziale lentamente.
8. Eseguire 10-15 ripetizioni dell'esercizio per 3 volte. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba e sull'altro lato.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere il bacino dritto.

Allungamento dei tricipiti (imm. I)

Muscolatura allenata: tricipiti

Svolgimento

1. Mettersi in posizione eretta e separare i piedi in modo che siano paralleli.
2. Con la mano destra tenere l'ultimo cappio (1) dell'articolo.
3. Piegare leggermente le ginocchia e tenere il busto dritto.
4. Piegare i gomiti e portare l'articolo dietro la testa in modo che scorra lungo la schiena. Il dorso della mano destra è rivolto verso l'esterno.
5. Tenere la parte restante dell'articolo dietro la schiena con la mano sinistra. Il palmo della mano è rivolto verso l'esterno.

6. Con la mano sinistra tirare il gomito destro all'indietro.
7. Tenere per un attimo la posizione, quindi tornare nella posizione iniziale.
8. Eseguire 10-15 ripetizioni dell'esercizio per 3 volte. Ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

Importante: tenere il braccio da stendere contro la testa.

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi. Eseguire gli esercizi 3 volte per lato in 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo, cambiare piede.

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente.

Pulire solo con acqua e quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.



Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra. Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.

Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

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

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

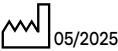
IAN: 518502_2501

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: FS-16831

04.30.2025 / PM 3:30

IAN 518502_2501