



AB ROLLER

(GB)

AB ROLLER

Instructions for use

(SE)

MAGMUSKELTRÄNARE

Bruksanvisning

(LT)

PILVO RAUMENŲ TRENIRUOKLIS

Naudojimo instrukcija

(LV)

TRENAŽIERIS VĒDERA MUSKUĻIEM

Lietošanas norādījumi

(FI)

VATSALIHASLAITE

Käyttöohje

(PL)

URZĄDZENIE DO TRENINGU MIĘŚNI BRZUCHA

Instrukcję użytkowania

(EE)

KÕHULIHASTE TREENINGVAHEND

Kasutusjuhend

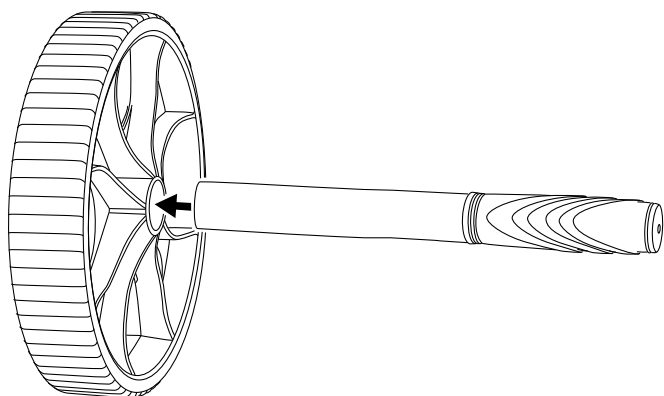
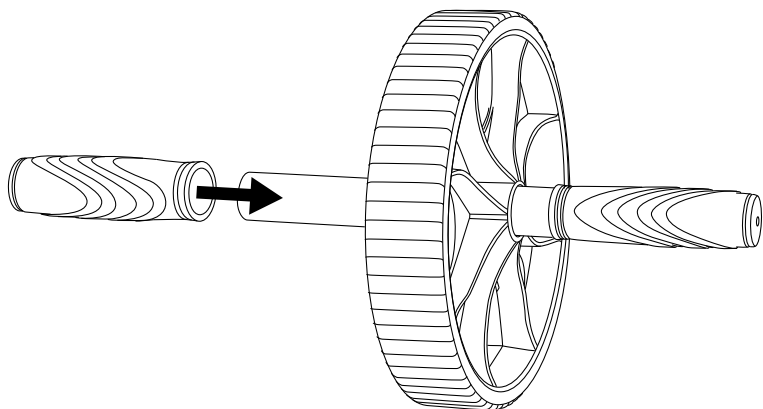
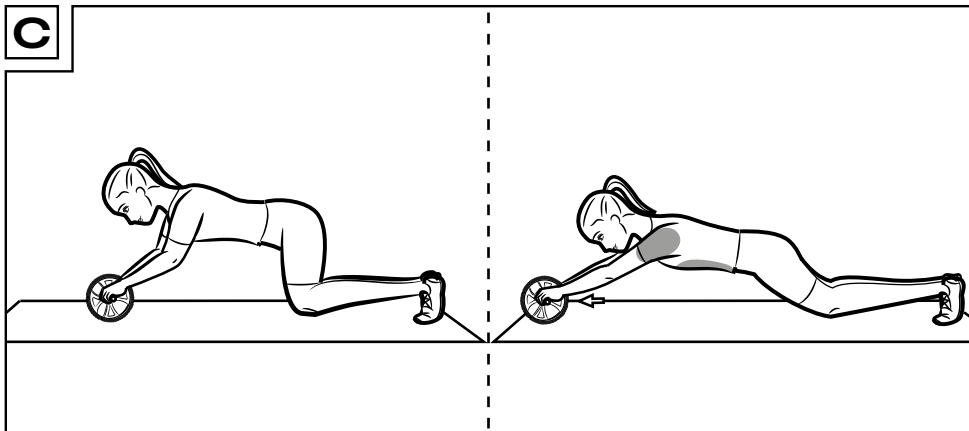
(DE) (AT) (CH)

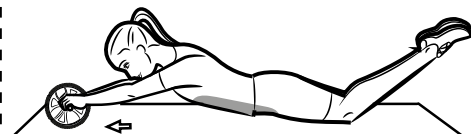
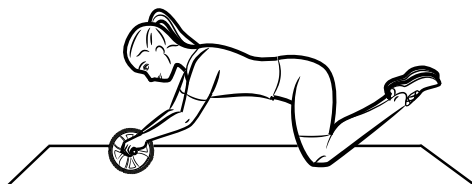
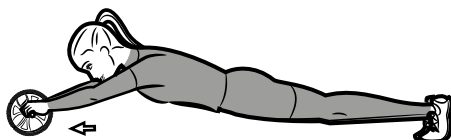
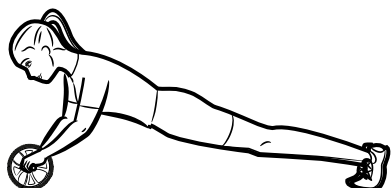
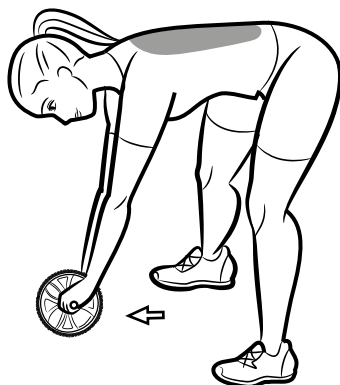
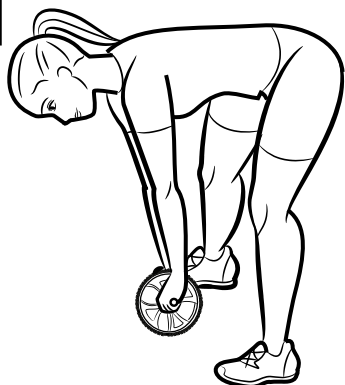
BAUCHMUSKELTRAINER

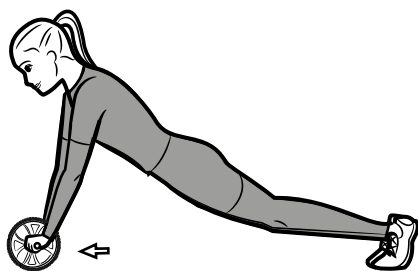
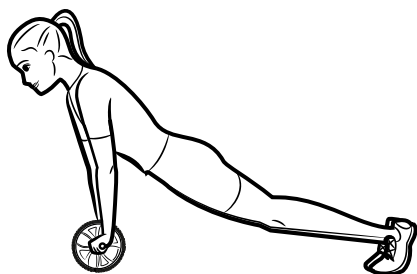
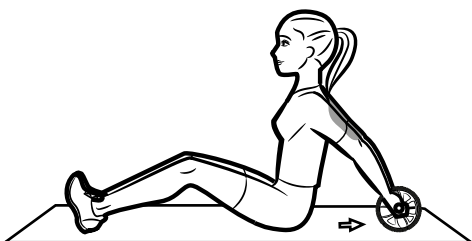
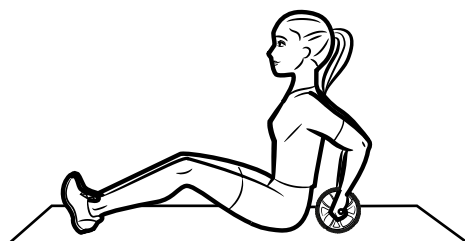
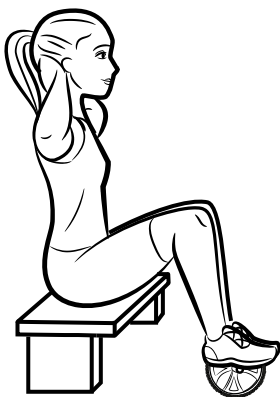
Gebrauchsanweisung

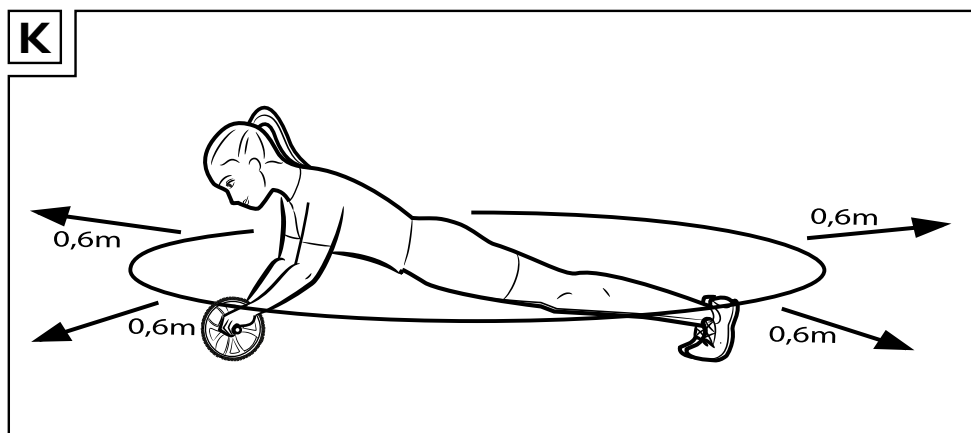
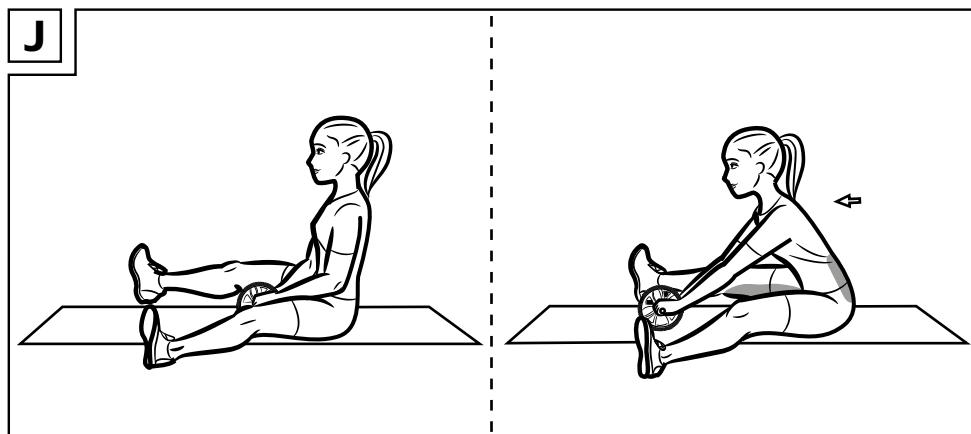
IAN 463299_2407

(GB) (FI) (SE) (PL) (LT)
(EE) (LV) (DE) (AT) (CH)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**



(GB)

Scope of delivery.....	8
Technical data	8
Correct use	8
Safety notes	8
Risk of injury!	8
Special care –	
Risk of injury for children!.....	8
Risks from wear.....	8
Assembly.....	9
General training notes	9
Warming up	9
Suggested exercises.....	9
Stretching.....	12
Storage, cleaning.....	12
Disposal.....	12
Notes on the guarantee and service handling.....	13

(SE)

Leveransomfång	20
Tekniska data	20
Ändamålsenlig användning	20
Säkerhetsinformation	20
Risk för personskador!.....	20
Var särskilt försiktig – barn kan skada sig!	20
Slitage kan innebära en risk	20
Montering.....	21
Allmänna träningsanvisningar.....	21
Uppvärmning.....	21
Förslag på övningar.....	21
Stretcha	24
Förvaring, rengöring	24
Anvisningar för avfallshantering.....	24
Information om garanti och servicehantering.....	24

(FI)

Toimituksen sisältö	14
Tekniset tiedot	14
Määrystenmukainen käyttö	14
Turvallisuusohjeet.....	14
Loukkaantumiswaara!.....	14
Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumiswaara!	14
Kulumisesta aiheutuva vaara	14
Kokoaminen	15
Yleiset harjoitteluohjeet	15
Lämmittely	15
Harjoitusehdotuksia.....	15
Venyttely	18
Säilytys, puhdistus.....	18
Hävittämistä koskevat ohjeet	18
Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet	18

(PL)

Zakres dostawy.....	26
Dane techniczne.....	26
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem ...	26
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	26
Niebezpieczeństwo obrażeń!	26
Zachowaj ostrożność niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	26
Niebezpieczeństwo wskutek zużycia.....	27
Montaż	27
Ogólne wskazówki treningowe	27
Rozgrzewka.....	27
Propozycje ćwiczeń	28
Rozciąganie.....	30
Przechowywanie, czyszczenie.....	31
Uwagi odnośnie recyklingu	31
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej.....	31

LT

Komplekto sudėtis	32
Techniniai duomenys	32
Tinkamas naudojimas.....	32
Saugos nuorodos	32
Pavojus susižaloti!	32
Būkite ypach atsargūs.	
Pavojus susižaloti vaikams!	32
Pavojus dėl nusidėvėjimo.....	32
Montavimas.....	33
Bendrosios nuorodos dėl treniruočių.....	33
Apšilimas.....	33
Pratimų pavyzdžiai	33
Tempimas	36
Laikymas, valymas	36
Išmetimo nurodymai	36
Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo.....	36

EE

Tarnekomplekt	38
Tehnilised andmed.....	38
Otstarbekohane kasutamine.....	38
Ohutusjuhised	38
Vigastuste oht!.....	38
Eriline ettevaatus –	
vigastuste oht lastele!.....	38
Kulumisest tingitud ohud.....	39
Monteerimine.....	39
Üldised treenimisnõuanded	39
Soojendus.....	39
Harjutuste näited.....	39
Venitus.....	42
Hoidmine ja puhastamine	42
Jäätmekäitlusjuhised	42
Juhised garantii ja teeninduskulu kohta	43

LV

Piegādes komplekts	44
Tehniskie dati.....	44
Lietošana atbilstoši paredzētajam	
mērķim.....	44
Norādes par drošību	44
Savainošanās risks!	44
Īpašu uzmanību – savainošanās	
riskus bērniem!	44
Nodiluma izraisīts apdraudējums	45
Montāža.....	45
Vispārīgas norādes par vingrošanu	45
Iesildīšanās.....	45
Ierosinājumi vingrinājumiem	45
Stiepšanās.....	48
Glabāšana, tīrīšana	49
Norādes par likvidēšanu	49
Norādes par garantiju un servisa	
pakalpojumiem	49

DE AT CH

Lieferumfang	50
Technische Daten.....	50
Bestimmungsgemäße Verwendung	50
Sicherheitshinweise	50
Verletzungsgefahr!	50
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!.....	50
Gefahren durch Verschleiß	51
Montage	51
Allgemeine Trainingshinweise.....	51
Aufwärmen.....	51
Übungsvorschläge.....	52
Dehnen	55
Lagerung, Reinigung	55
Hinweise zur Entsorgung	55
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	55

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Scope of delivery

1 x ab roller

1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 100kg



Date of manufacture
(month/year): 01/2025

Correct use

The article was developed as a training instrument for effective stomach, back, shoulder, and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety notes



Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.

- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.
- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (fig. K).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- This article is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the article if you weigh more than this.
- Check that the handles on the central rod are fitted securely before each training session.



Special care – Risk of injury for children!

- Do not allow children to use this article without supervision. Point out the correct use of the training instrument and maintain supervision. Only allow use if the mental and physical development of the children allow this. This article is not suitable for use as a toy.



Risks from wear

- The article may only be used in perfect condition. Inspect the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the article from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage of the article can lead to premature wear and this can result in injury.

Assembly

1. Feed the central rod through the wheel (fig. A).
2. Push the handle onto the central rod until it stops and is firmly positioned. After assembly check that the handles are fixed securely on the central rod (fig. B).

General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.
- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

Stretch each side 3 or 4 times for 30 to 40 seconds.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2-3 times each.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout!

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Straight abdominal muscles and upper arms (fig. C)

Starting position

1. Place your knees on a mat and support yourself on your toes.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are below your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Stomach muscles (fig. D)

Starting position

1. Place your knees on a mat and bend your legs upwards.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Whole body (fig. E)

Starting position

1. Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Back muscles (fig. F)

Starting position

1. Stand on the floor with your feet more than hip-width apart and bend your upper body forwards. Your knees stay slightly bent.
2. Hold the article under you on the floor with both hands and with your arms extended. Your elbows are under your shoulders.

Note: Bend your knees only as far as necessary in order to touch the article on the floor. Start with your knees bent a long way and try to bend your legs less during training.

End position

3. Tense your stomach muscles and keep your legs slightly bent.
4. Pull your shoulder blades into your spine and slowly roll the article straight forwards. Your upper body stays down.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.

6. Only bend your knees as far as necessary.

7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.

8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Whole body (fig. G)

Starting position

1. Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.

2. Hold the article under your upper body with both hands. Your arms are fully extended and your elbows are under your shoulders.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.

4. Slowly roll the article straight forwards for a short distance.

5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.

6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.

7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.

8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Triceps (fig. H)

Starting position

1. Sit on a mat with your legs slightly bent and support your feet on your heels.

2. Hold the article behind your back with both hands. Your elbows are slightly bent and are pointing away from you.

End position

3. Tense your arm and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.

4. Pull your upper body up and slowly roll the article straight away from you. Your arms stay slightly bent and your shoulders stay down.

5. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.

6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Hold your upper body upright throughout and keep your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.

Thigh muscles (fig. I)

Starting position

1. Sit up straight on a bench or chair.

2. Place your feet on the article handles and your hands behind your neck. Your elbows are facing outwards.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.

4. Lift your upper body and roll the article slowly away from you in a straight line. Your pelvis stays straight.

5. Hold this position briefly and roll the article back into the starting position.

6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.

Inside thighs and lower back (fig. J)

Starting position

1. Sit on a mat and spread your legs.
2. Hold the article between your legs with both hands. Your lower arms are resting on your thighs and your knees stay slightly bent.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Lift your upper body and pull your shoulder blades into your spine.
5. Move your upper body forwards and slowly roll the article away from you in a straight line. Your arms stay slightly bent and your shoulders down.

Note: As a beginner you can bend your legs more in order to make it easier to roll the article forwards.

6. Your head is an extension of your spine and your spine stays straight.
7. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates some simple exercises for this purpose.

You should carry out the relevant exercises 3 times on each side for 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. 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. Hold 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. Circle it slowly, first in one direction then in the other.
3. Change foot after a while.

Important: Make sure that your thighs are parallel to one another. Push your hips forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



Dispose of the product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 463299_2407

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Onneksi olkoon!

Olet hankkinut korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen sen ensimmäistä käyttöönottoa.



Lue seuraavat käyttöohjeet huolellisesti.

Käytä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja määritellyllä käyttöalueella. Säilytä hyvin nämä käyttöohjeet myöhempää tarvetta varten. Luovuttaessasi tuotteen kolmannelle osapuolelle, luovuta sen mukana myös kaikki siihen liittyvät asiakirjat.

Toimituksen sisältö

1 x vatsalihakslaitte

1 x käyttöohje

Tekniset tiedot



Suurin kuormitus: 100 kg



Valmistuspäivämäärä
(kuukausi/vuosi): 01/2025

Määräystenmukainen käyttö

Tuote on suunniteltu kuntoiluvälineeksi vatsalihasten, selkähäisten, hartoiden ja käsivarsien lihasten tehokkaaseen harjoitteluun. Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön eikä se sovellu terveydenhoidollisiin tai kaupallisiin käyttötarkoituksiin.

Turvallisuusohjeet



Loukkaantumiswaara!

- Käänny lääkärin puoleen ennen harjoittelun aloittamista. Varmista, että terveytesi puolesta harjoittelulle ei ole mitään esteitä.
- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua, ja harjoittele oman kuntosi mukaisesti.

Liian suuressa rasituksessa ja harjoiteltaessa liikaa vaarana ovat vakavat vammat. Jos tunnet kipuja, heikotusta tai väsymystä, keskeytä harjoittelu heti ja käänny lääkärin puoleen.

- Säilytä käyttöohje ja harjoitusohjeet käden ulottuvilla.
- Jos olet raskaana, harjoittele vain neuvoteltuasi ensin lääkärin kanssa.
- Tuotetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Harjoittelualueen ympärillä on oltava noin 0,6 m vapaata tilaa (kuva K).
- Tee harjoitukset vain tasaisella ja luistamattomalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai porrastasanteiden lähellä.
- Tuote on tarkoitettu korkeintaan 100 kg:n painoisille käyttäjille. Älä käytä tuotetta, jos painosi on sitä suurempi.
- Tarkista aina ennen harjoittelua, että kahvat ovat tiukasti kiinni keskittämässä.



Noudata erityistä varovaisuutta – lasten loukkaantumiswaara!

- Älä anna lasten käyttää tuotetta ilman valvontaa. Opasta heitä harjoitteluvälineen oikeassa käytössä ja pidä heitä silmällä. Salli käyttö vain, kun lapsi on henkisesti ja ruumiillisesti riittävän kehittynyt. Tämä tuote ei sovellu leluksi.



Kulumisesta aiheutuva vaara

- Tuotetta saa käyttää vain moitteettomassa kunnossa. Tarkista aina ennen tuotteen käyttöä, ettei siinä ole havaittavissa vaurioita tai kulumista. Tuotteen turvallisuus voidaan taata vain, kun se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja kulumisen varalta. Jos tuotteessa on vaurioita, sitä ei saa enää käyttää.
- Käytä vain alkuperäisiä varaosia.

- Suojaa tuote äärimmäisiltä lämpötiloilta, auringonvalolta ja kosteudelta. Tuotteen epäasianmukainen säilytys ja käyttö voivat johtaa ennenaikaiseen kulumiseen, mistä saattaa seurata loukkaantumisia.

Kokoaminen

1. Työnnä keskitanko pyörän läpi (kuva A).
2. Työnnä kahva keskitangon päälle vasteseen saakka, kunnes se on tiukasti paikoillaan. Tarkista kokoamisen jälkeen, että kahvat ovat tiukasti kiinni keskitangossa (kuva B).

Yleiset harjoitteluohjeet

- Seuraavat harjoitukset on tarkoitettu vain esimerkiksi. Lisää harjoituksia löydät aiheutta käsittelevistä alan julkaisuista.
- Lämmittele hyvin ennen jokaista harjoitusta.
- Älä harjoittele, jos tunnet vointisi huonoksi tai sairaaksi.
- Mahdollisuuksien mukaan anna kokeen fysioterapeutin näyttää ensimmäisellä kerralla harjoitusten oikea suorittaminen.
- Tee harjoituksia vain niin kauan kuin tunnet olosi hyväksi tai niin kauan kuin pystyt suorittamaan harjoituksen oikein.
- Käytä mukavaa urheiluvaatetusta ja lenkkikossuja.
- Venyttely voi tuntua epämukavalta, mutta se ei saa koskaan olla kivuliasta.
- Huolehdi, että tartut nauhaan tukevalla otteella. Käytä tähän lenkkejä, jotka estävät nauhan liukumisen käsistä harjoittelun aikana.

Venytä kumpaakin puolta kolmesta neljään kertaa 30–40 sekunnin ajan.

Lämmittely

Varaa harjoittelun alkuun aina riittävästi aikaa lämmittelylle. Seuraavassa on muutamia yksinkertaisia harjoituksia. Toista harjoitukset 2–3 kertaa.

Niskalihakset

1. Käännä päätäsi hitaasti vasemmalle ja oikealle. Toista liike 4–5 kertaa.
2. Pyöritä päätäsi hitaasti ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan.

Kädet ja hartiat

1. Risti kädet selän taakse ja nosta niitä varovasti ylös. Taivuta samalla ylävar-taloasi eteenpäin. Tämä lämmittää hyvin kaikkia lihaksia.
2. Pyörittele molempia olkapäitäsi samanaikaisesti eteenpäin ja vaihda minuutin kuluttua suuntaa.
3. Nosta olkapäät korviin ja pudota ne sitten alas.
4. Pyöritä ensin vasenta ja sitten oikeaa käsivartta eteenpäin. Vaihda minuutin kuluttua suuntaa taaksepäin.

Tärkeää: muista edelleen hengittää rauhallisesti!

Harjoitusehdotuksia

Seuraavassa on muutamia harjoitusesi-merkkejä.

Suorat vatsalihakset ja olkavarret (kuva C) Lähtöasento

1. Aseta polvet matolle ja nojaa varpaille.
2. Pidä tuote molemmin käsin edessäsi. Kynärpäät ovat kevyesti koukistet-tuina olkapäiden alla.

Loppuasento

3. Jännitä pakaraja vatsalihaksesi ja vedä lapaluita selkäranka kohti.
4. Rullaa tuotetta hitaasti suoraan eteenpäin.
5. Pidä pää selkärangan jatkeena, mut-ta älä kurota sitä!

6. Laske ylävartaloa ja lantiota vain sen verran alas, että vartalosi ei kosketa lattiaa ja pystyt hyvin pitämään vartalon tiukkana.
7. Pysy hetki loppuasennossa ja rullaa sitten ylävartalosi takaisin aloitusasentoon.
8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Jännitä koko ajan vatsalihaksia, jotta saat lannerankaan tukea. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Vatsalihakset (kuva D)

Lähtöasento

1. Aseta polvet matolle ja taivuta jalkoja ylöspäin.
2. Pidä tuote molemmin käsin edessäsi. Kyynärpäät ovat kevyesti koukistettuina olkapäiden alla.

Loppuasento

3. Jännitä pakaraja vatsalihaksesi ja vedä lapaluita selkärankaa kohti.
4. Rullaa tuotetta hitaasti suoraan eteenpäin.
5. Pidä pää selkärangan jatkeena, mutta älä kurota sitä!
6. Laske ylävartaloa ja lantiota vain sen verran alas, että vartalosi ei kosketa lattiaa ja pystyt hyvin pitämään vartalon tiukkana.
7. Pysy hetki loppuasennossa ja rullaa sitten ylävartalosi takaisin aloitusasentoon.
8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Jännitä koko ajan vatsalihaksia, jotta saat lannerankaan tukea. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Koko vartalo (kuva E)

Lähtöasento

1. Asetu etunojapunnerrusasentoon lattialle. Jalat ovat päkiöiden varassa.
2. Pidä tuote molemmin käsin edessäsi. Kyynärpäät ovat kevyesti koukistettuina olkapäiden alla.

Loppuasento

3. Jännitä pakaraja vatsalihaksesi ja vedä lapaluita selkärankaa kohti.
4. Rullaa tuotetta hitaasti suoraan eteenpäin.
5. Pidä pää selkärangan jatkeena, mutta älä kurota sitä!
6. Laske ylävartaloa ja lantiota vain sen verran alas, että vartalosi ei kosketa lattiaa ja pystyt hyvin pitämään vartalon tiukkana.
7. Pysy hetki loppuasennossa ja rullaa sitten ylävartalosi takaisin aloitusasentoon.
8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Pidä vartalosi koko ajan tiukkana. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Selkähakset (kuva F)

Lähtöasento

1. Aseta jalkasi lantionlevyistä haa-ra-asentoa leveämpään asentoon lattialle ja taivuta ylävartalosi eteenpäin. Polvet pysyvät kevyesti koukistettuina.
2. Pidä tuote molemmin käsin käsivarret ojennettuina allasi lattialla. Kyynärpäät ovat olkapäiden alapuolella.

Ohje: Koukista polviasi sen verran, että yletyt tuotteella lattiaan. Aloita voimakkaasti koukistetuin polvin ja yritä harjoituksen aikana hieman suoristaa polviasi.

Loppuasento

3. Jännitä vatsalihaksesi ja pidä polvet kevyesti koukistettuina.
4. Vedä lapaluita selkärankaa kohden ja rullaa tuotetta hitaasti suoraan eteenpäin. Ylävartalo pysyy alhaalla.
5. Pidä pää selkärangan jatkeena, mutta älä kurota sitä!
6. Koukista polviasi mahdollisimman vähän.
7. Pysy hetki loppuasennossa ja rullaa sitten ylävartalosi takaisin aloitusasentoon.

8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Pidä vartalosi koko ajan tiukkana. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Koko vartalo (kuva G) Lähtöasento

1. Asetu etunojapunnerrusasentoon lattialle. Jalat ovat päkiöiden varassa.
2. Pidä tuote molemmin käsin ylävartalon alla. Käsivarret ovat ojennettuina ja kyynärpäät ovat olkapäiden alla.

Loppuasento

3. Jännitä pakaraja vatsalihaksesi ja vedä lapaluita selkärankaa kohti.
4. Rullaa tuotetta hitaasti hieman suoraan eteenpäin.
5. Pidä pää selkärangan jatkeena, mutta älä kurota sitä!
6. Laske ylävartaloa ja lantiota vain sen verran alas, että vartalosi ei kosketa lattiaa ja pystyt hyvin pitämään vartalon tiukkana.
7. Pysy hetki tässä asennossa ja rullaa ylävartalosi takaisin lähtöasentoon.
8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Pidä vartalosi koko ajan tiukkana. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Ojentajat (kuva H) Lähtöasento

1. Istuudu maton päälle polvet kevyesti koukistettuina ja aseta jalat niin, että vain kantapäät koskettavat lattiaa.
2. Pidä tuote molemmin käsin selkäsi takana. Kyynärpäät ovat kevyesti koukistettuina ja osoittavat itsestäsi poispäin.

Loppuasento

3. Jännitä käsivarsien lihakset ja vatsalihakset ja vedä lapaluita selkärankaa kohti.
4. Suorista ylävartalo ja rullaa tuotetta hitaasti suoraan itsestäsi poispäin. Käsivarret pysyvät kevyesti koukistettuina ja hartiat pysyvät alhaalla.

5. Pysy hetki tässä asennossa ja rullaa tuote takaisin lähtöasentoon.

6. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Pidä ylävartalosi koko ajan suorana ja hartiat alhaalla. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Reisilihakset (kuva I) Lähtöasento

1. Istuudu selkä suorassa penkille tai tuolille.
2. Aseta jalkasi tuotteen kahvojen päälle ja nosta kätesi niskasi taakse. Kyynärpäät osoittavat ulospäin.

Loppuasento

3. Jännitä pakaraja vatsalihaksiasi.
4. Suorista ylävartalo ja rullaa tuotetta hitaasti suoraan itsestäsi poispäin. Lantio pysyy suorassa.
5. Pysy hetki tässä asennossa ja rullaa tuote takaisin lähtöasentoon.
6. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Pidä ylävartalosi koko ajan suorana ja hartiat alhaalla. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Sisäreidet ja alaselkä (kuva J) Lähtöasento

1. Istuudu lattialle jalat haara-asennossa.
2. Pidä tuote molemmin käsin jalkojen välissä. Kyynärvarret lepäävät reisien päällä ja polvet ovat kevyesti koukistettuina.

Loppuasento

3. Jännitä pakaraja vatsalihaksiasi.
4. Pidä ylävartalo suorana ja vedä lapaluita selkärankaa kohti.
5. Taivuta ylävartaloasi eteenpäin ja rullaa tuotetta hitaasti suoraan itsestäsi poispäin. Käsivarret pysyvät kevyesti koukistettuina ja hartiat pysyvät alhaalla.

Ohje: jos olet vasta-alkaja, voit helpottaa tuotteen eteenpäin rullaamista koukistamalla enemmän polvia.

6. Pää on selkärangan jatkeena ja selkä-ranka pysyy suorana.

7. Pysy hetki tässä asennossa ja rullaa tuote takaisin lähtöasentoon.

8. Toista harjoitus 10–15 kertaa kolmena harjoituskertana.

Tärkeää: Pidä ylävartalosi koko ajan suorana ja hartiat alhaalla. Tee harjoitus hitaasti, jotta liike pysyy hallittuna.

Venyttely

Varaa harjoittelun jälkeen aina riittävästi aikaa venyttelylle. Seuraavassa on muutamia yksinkertaisia harjoituksia. Tee jokaista liikettä 15–30 sekunnin ajan, ja toista jokainen liike 3 kertaa molemmilla puolilla.

Niskalihakset

1. Asetu seisomaan rennosti. Taivuta päätäsi kädellä avustaen ensin vasemmalle ja sitten oikealle. Tämä liike venyttää kaulan sivuja.

Kädet ja hartiat

1. Seiso suorassa polvet kevyesti koukistettuina.
2. Vie oikea käsi pään taakse niin, että kämmen on lapaluiden välissä.
3. Paina vasemmalla kädellä oikeaa kyynärpäätä alas.
4. Vaihda puolta ja toista harjoitus.

Jalkalihakset

1. Asetu seisomaan suorassa ja nosta toinen jalka lattiasta.
2. Pyöritä sitä hitaasti ensin toiseen ja sitten toiseen suuntaan.
3. Vaihda jalkaa hetken kuluttua.

Tärkeää: Pidä huoli siitä, että reidet pysyvät yhdensuuntaisesti vierekkäin. Työnnä lantio- ta eteenpäin ja pidä ylävartalo suorassa.

Säilytys, puhdistus

Kun tuotetta ei käytetä, säilytä sitä aina kuivana ja puhtaana huoneenlämpötilassa.

Puhdista tuote vain vedellä ja pyyhi se lopuksi kuivaksi liinalla.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan puhdista voimakkailla puhdistusaineilla.

Hävittämistä koskevat ohjeet



Hävitä tuote ja pakkausmateriaalit voimassa olevien paikallisten määräysten mukaisesti.

Säilytä pakkausmateriaalia (kuten muovipusseja) lasten ulottumattomissa. Lisätietoa käytöstä poistetun tuotteen hävittämisestä saat omasta kunnastasi. Hävitä tuote ja pakkaus ympäristöystävällisesti.



Kierrätyskoodilla merkitään erilaiset materiaalit uudelleen käyttöä (kierrätystä) varten.

Koodi koostuu uusiokäyttöä kuvaavasta kierrätysmerkistä ja materiaalia merkitsevästä numerosta.

Takuuta ja huoltoprosessia koskevat ohjeet

Tuote on valmistettu huolellisesti jatkuvassa valvonnassa. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH myöntää yksityisille loppuasiakkaille tälle tuotteelle kolmen vuoden takuun ostopäivämäärästä lähtien (takuu-aika) seuraavien ehtojen mukaisesti. Takuu koskee vain materiaali- ja valmistusvirheitä. Takuu ei koske kuluviksi osiksi luettavia, normaalisti kuluvia osia (esim. paristot) eikä särkyviä osia, kuten kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia.

Tähän takuuseen liittyviä vaatimuksia ei voi esittää, jos tuotetta on käytetty epäasianmukaisesti tai väärin, määrättyjen ehtojen tai ilmoitetun käyttömäärän vastaisesti tai käyttöohjeessa annettuja ohjeita ei ole noudatettu, ellei loppuasiakas pysty todistamaan, että kyseessä on materiaali- tai valmistusvirhe, joka ei johdu edellä mainituista olosuhteista.

Takuuseen liittyvät vaatimukset voidaan täyttää vain takuuajana esittämällä alkuperäisen kassakuitti. Säilytä siksi alkuperäinen kassakuitti. Takuuajaksi ei pitene takuuseen, lainmukaiseen takuuseen tai harkintatakuuseen liittyvien korjausten myötä. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia.

Mahdollisissa reklamaatiotilanteissa soita alla olevaan palvelunumeroon tai ota yhteyttä sähköpostitse.

Mikäli takuuehdot täyttyvät, korjaamme tai vaihdamme tuotteen maksutta tai hyvitämme ostohinnan – oman valintamme mukaan. Muita takuuseen liittyviä oikeuksia ei ole.

Tämä takuu ei vaikuta lainmukaisiin oikeuksiisi, erityisesti lakiin perustuviin takuuoikeuksiisi kyseistä myyjää vastaan.

IAN: 463299_2407

FI Huolto Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Grattis!

Du har köpt en högkvalitativ produkt. Bekanta dig med produkten innan du använder den för första gången.



Läs den medföljande bruksanvisningen.

Använd produkten endast enligt beskrivningen och för de angivna användningsområdena. Förvara bruksanvisningen på en säker plats. Lämna över alla dokument när du överlämnar produkten till tredje part.

Leveransomfång

1 x magmuskeltränare

1 x bruksanvisning

Tekniska data



Maximal belastning: 100 kg



Tillverkningsdatum (månad/år):
01/2025

Ändamålsenlig användning

Artikeln är avsedd som ett träningsredskap för effektiv träning av mage, rygg, axlar och armar. Artikeln är konstruerad för privat bruk och är inte lämplig för medicinska och kommersiella ändamål.

Säkerhetsinformation



Risk för personskador!

- Konsultera din läkare innan du börjar med träningen. Se till att din hälsa tillåter att du utför träningen.
- Kom ihåg att alltid värma upp innan träningen och träna efter din egen förmåga. Vid för hög ansträngning och överträning hotar svåra skador. Vid besvär, matthetskänsla eller trötthet, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.

- Förvara bruksanvisningen med övningarna så att den alltid finns tillgänglig.
- Gravida bör endast utföra träningen efter att ha konsulterat läkare.
- Artikelns får endast användas av en person åt gången.
- Håll ett säkerhetsavstånd på minst 0,6 m runt träningsområdet (bild K).
- Träna endast på jämnt och halkfritt underlag.
- Använd inte artikeln i närheten av trappor och avsatser.
- Denna artikel är konstruerad för en maximal personvikt på 100 kg. Använd inte artikeln om din kroppsvikt är högre än detta.
- Kontrollera innan varje träningstillfälle att handtagen sitter fast ordentligt på mittstången.



Var särskilt försiktig – barn kan skada sig!

- Låt inte barn använda produkten utan uppsikt. Visa hur man använder träningsredskapet på rätt sätt och håll barn under uppsikt. Låt bara barn med tillräcklig psykisk och fysisk utvecklingsnivå använda redskapet. Redskapet är inte lämpligt som leksak.



Slitage kan innebära en risk

- Artikelns får endast användas i felfritt skick. Kontrollera att artikeln inte uppvisar skador eller slitage innan användning. Artikelns säkerhet kan endast garanteras om den regelbundet kontrolleras så att den inte är skadad eller utsatt för slitage. Vid skador får den inte längre användas.
- Använd endast original-reservdelar.
- Skydda artikeln mot extrema temperaturer, sol och fukt. Felaktig förvaring och användning av artikeln kan leda till förlitning i förtid, vilket i sin tur kan leda till skador.

Montering

1. För mittstången genom hjulet (bild A).
2. Skjut handtaget till mittstångens anslag tills det sitter fast.
Kontrollera efter montering att handtagen sitter fast på mittstången (bild B).

Allmänna träningsanvisningar

- Nedanstående övningar är bara exempel. Du hittar fler övningar i facklitteraturen.
- Värm upp ordentligt innan varje träningstillfälle.
- Träna inte om du känner dig sjuk eller illa till mods.
- Låt en erfaren sjukgymnast visa dig hur du utför övningarna korrekt första gången om du har möjlighet.
- Utför endast övningarna så länge det känns bra och så länge du kan utföra dem på korrekt sätt.
- Bär bekväma träningskläder och gymnastikskor.
- Att stretcha kan kännas lite obehagligt men ska aldrig göra ont.
- Se till att greppa bandet på ett fast och säkert sätt. Använd öglorna för att förhindra att bandet glider ur dina händer.

Stretcha varje sida 3–4 gånger under 30 till 40 sekunder.

Uppvärmning

Avsätt tillräckligt med tid för uppvärmning före varje träningspass. Här följer några enkla uppvärmningsövningar. Varje övning bör upprepas 2 till 3 gånger.

Nackmuskler

1. Vrid långsamt huvudet åt vänster och höger. Upprepa denna rörelse 4 till 5 gånger.

2. Rör huvudet långsamt i cirklar, först åt ena hållet och sedan åt andra hållet.

Armar och axlar

1. Korsa händerna bakom ryggen och dra dem försiktigt uppåt. Om du samtidigt böjer överkroppen framåt värms alla muskler upp på bästa sätt.
2. Rulla båda axlarna framåt samtidigt och byt håll efter en minut.
3. Dra upp axlarna mot öronen och släpp ner dem igen.
4. Rör din vänstra och högra arm växelvis i cirklar framåt. Byt håll efter en minut.

Viktigt: Glöm inte att fortsätta andas lugnt!

Förslag på övningar

Här följer några av många övningar.

Raka magmuskler och överarmar (bild C)

Utgångsläge

1. Placera knäna på en matta och stöd dig på tårna.
2. Håll artikeln med båda händer framför dig. Armbågarna ska vara lätt böjda och befinna sig under axlarna.

Slutposition

3. Spänn rumpan och magen och dra skulderbladen mot ryggraden.
4. Rulla artikeln långsamt rakt framåt.
5. Håll huvudet som en förlängning av ryggraden, men sträck inte huvudet för långt.
6. Sänk endast överkroppen och bäckenet så långt att de inte berör golvet och du fortfarande kan hålla kroppen spänd.
7. Efter en kort paus i ändläget, rulla tillbaka överkroppen till utgångsposition.

8. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll magmusklerna spända hela tiden så att ländryggen stabiliseras. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Magmuskler (bild D)

Utgångsläge

1. Placera knäna på en matta och böj benen uppåt.
2. Håll artikeln med båda händer framför dig. Armbågarna ska vara lätt böjda och befinna sig under axlarna.

Slutposition

3. Spänn rumpen och magen och dra skulderbladen mot ryggraden.
4. Rulla artikeln långsamt rakt framåt.
5. Håll huvudet som en förlängning av ryggraden, men sträck inte huvudet för långt.
6. Sänk endast överkroppen och bäckenet så långt att de inte berör golvet och du fortfarande kan hålla kroppen spänd.
7. Efter en kort paus i ändläget, rulla tillbaka överkroppen till utgångsposition.

8. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll magmusklerna spända hela tiden så att ländryggen stabiliseras. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Hela kroppen (bild E)

Utgångsläge

1. Lagg dig i armhävningsposition på golvet. Ha tårna i golvet.
2. Håll artikeln med båda händer framför dig. Armbågarna ska vara lätt böjda och befinna sig under axlarna.

Slutposition

3. Spänn rumpen och magen och dra skulderbladen mot ryggraden.
4. Rulla artikeln långsamt rakt framåt.

5. Håll huvudet som en förlängning av ryggraden, men sträck inte huvudet för långt.

6. Sänk endast överkroppen och bäckenet så långt att de inte berör golvet och du fortfarande kan hålla kroppen spänd.

7. Efter en kort paus i ändläget, rulla tillbaka överkroppen till utgångsposition.

8. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll kroppen spänd. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Ryggmuskulatur (bild F)

Utgångsläge

1. Ställ dig med fötterna bredare än höftbredd på golvet och böj överkroppen framåt. Knäna förblir lätt böjda.
2. Håll artikeln med båda händer och utsträckta armar under dig på golvet. Armbågarna ska befinna sig under axlarna.

Observera: Böj knäna så mycket att du kan beröra golvet med artikeln. Börja med mycket böjda knän och försök att böja benen lite mindre under träningen.

Slutposition

3. Spänn magmusklerna och håll benen lätt böjda.
4. Dra skulderbladen mot ryggraden och rulla artikeln långsamt rakt framåt. Överkroppen förblir nere.
5. Håll huvudet som en förlängning av ryggraden, men sträck inte huvudet för långt.
6. Böj endast knäna så mycket som behövs.
7. Efter en kort paus i ändläget, rulla tillbaka överkroppen till utgångsposition.
8. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll kroppen spänd. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Hela kroppen (bild G)

Utgångsläge

1. Lagg dig i armhävningsposition på golvet. Ha tårna i golvet.
2. Håll artikeln med båda händer under överkroppen. Armarna ska vara utsträckta och armbågarna ska befinna sig under axlarna.

Slutposition

3. Spänn rumpan och magen och dra skulderbladen mot ryggraden.
4. Rulla artikeln långsamt rakt framåt en bit.
5. Håll huvudet som en förlängning av ryggraden, men sträck inte huvudet för långt.
6. Sänk endast överkroppen och bäckenet så långt att de inte berör golvet och du fortfarande kan hålla kroppen spänd.
7. Efter en kort paus i ändläget, rulla tillbaka överkroppen till utgångsposition.
8. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll kroppen spänd.

Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Triceps (bild H)

Utgångsläge

1. Sätt dig med lätt böjda ben på en matta och sätt hälarna i golvet.
2. Håll artikeln med båda händer bakom ryggen. Armbågarna ska vara lätt böjda och vara vända från dig.

Slutposition

3. Spänn armarna och magen och dra skulderbladen mot ryggraden.
4. Råta ut överkroppen och rulla artikeln långsamt rakt ifrån dig. Armarna förblir lätt böjda och axlarna sänkta.
5. Stanna kvar i denna position i ett ögonblick och rulla sedan tillbaka artikeln till utgångsposition.

6. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll överkroppen rak och axlarna sänkta. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Lårmuskulatur (bild I)

Utgångsläge

1. Sätt dig på en bänk eller en stol.
2. Ställ fötterna på artikelns handtag och lägg händerna i nacken. Armbågarna visar utåt.

Slutposition

3. Spänn rumpan och magen.
4. Råta ut överkroppen och rulla artikeln långsamt rakt ifrån dig. Håll bäckenet rakt.
5. Stanna kvar i denna position i ett ögonblick och rulla sedan tillbaka artikeln till utgångsposition.
6. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll överkroppen rak och axlarna sänkta. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Insidan av låren och ländryggen (bild J)

Utgångsläge

1. Sätt dig på en matta med benen isär.
2. Håll artikeln med båda händer mellan benen. Underarmarna ska vila på låren och knäna förblir lätt böjda.

Slutposition

3. Spänn rumpan och magen.
4. Råta upp överkroppen och dra skulderbladen mot ryggraden.
5. Luta överkroppen framåt och rulla artikeln långsamt rakt ifrån dig. Armarna förblir lätt böjda och axlarna sänkta.

Observera: När du är nybörjare kan du böja benen lite mer för att göra det enklare att rulla artikeln framåt.

6. Håll huvudet som en förlängning av ryggraden, som förblir rak.

7. Stanna kvar i denna position i ett ögonblick och rulla sedan tillbaka artikeln till utgångsposition.

8. Upprepa denna övning 10–15 gånger i set om tre.

Viktigt: Håll överkroppen rak och axlarna sänkta. Utför övningen långsamt för att behålla kontrollen.

Stretcha

Avsätt tillräckligt med tid för stretching efter varje träningspass. Här följer några enkla stretchövningar.

Varje övning ska göras 3 gånger per sida i 15–30 sekunder.

Nackmuskler

1. Stå avslappnat. Dra försiktigt huvudet först åt vänster och sedan åt höger med en hand. Denna övning sträcker halsens sidor.

Armar och axlar

1. Stå upprätt med lätt böjda knän.
2. För höger arm bakom huvudet tills höger hand vilar mellan skulderbladen.
3. Ta tag i höger armbåge med vänster hand och dra bakåt.
4. Byt sida och upprepa övningen.

Benmuskulatur

1. Ställ dig upprätt och lyft en fot från golvet.
2. Utför cirkelrörelser först i den ena, sedan i den andra riktningen.
3. Byt fot efter en stund.

Viktigt: Se till att låren förblir parallella. Skjut fram bäckenet, överkroppen förblir rak.

Förvaring, rengöring

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr och ren plats när den inte används.

Rengör endast med vatten och torka sedan med en trasa.

VIKTIGT! Rengör aldrig med starka rengöringsmedel.

Anvisningar för avfallshantering



Avfallshandtera produkten och förpackningen enligt gällande föreskrifter. Förvara förpackningsmaterial (som t.ex. plastpåsar) otillgängligt för barn. Kontakta din kommun för mer information om avfallshantering av förbrukade produkter. Avfallshandtera produkten och dess förpackning på ett miljövänligt sätt.



Återvinningskoden visar hur de olika materialen ska återvinnas. Koderna består av återvinningsymbolen, som står för ett kretslopp, och ett nummer, som kännetecknar materialet.

Information om garanti och servicehantering

Produkten har tillverkats med största noggrannhet och under kontinuerliga kontroller. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ger privatkunder tre års garanti från inköpsdatum (garantifrist) på denna produkt enligt nedanstående villkor. Garantin gäller endast material- och tillverkningsfel. Garantin omfattar inte delar som utsätts för normalt slitage och därför anses vara slitage (t.ex. batterier) samt omtåliga delar som brytare, batterier eller delar som är tillverkade i glas.

Anspråk på denna garanti kan inte göras om produkten använts på ett felaktigt sätt, missbrukats eller använts i strid med ändamålsenlig användning. Anspråk kan heller inte göras om tillverkarens anvisningar inte har beaktats eller om produkten uppvisar skador som tyder på felaktig användning, eller underlåtenhet att beakta tillverkarens anvisningar.

Undantag är material- eller bearbetningsfel som inte beror på ovanstående orsaker och som kan bevisas av kunden. Anspråk på garantin kan endast göras inom garantitiden och mot uppvisande av kvitto. Spara därför originalkvittot. Garantitiden kan inte förlängas på grund av eventuella reparationer, lagstadgad garanti eller ex gratia. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Vid ärenden kontakta oss via nedanstående servicetelefon eller via e-post. Om ett garantifall föreligger kommer vi – efter egen bedömning – att reparera, byta ut eller ersätta din produkt kostnadsfritt. Inga ytterligare rättigheter föreligger i samband med garantin. Dina juridiska rättigheter, i synnerhet garantianspråk gentemot återförsäljaren, påverkas inte av denna garanti.

IAN: 463299_2407

SE Service Sverige
Tel.: 0770 930 739
E-Mail: deltasport@lidl.se

FI Service Suomi
Tel.: 010309 3582
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymujesz Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję użytkowania należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

Zakres dostawy

1 x urządzenie do treningu mięśni brzucha
1 x instrukcję użytkowania

Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
01/2025

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł został zaprojektowany jako przyrząd treningowy do efektywnego treningu mięśni brzucha, pleców, barków i rąk. Produkt przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Instrukcję obsługi wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Kobiety w ciąży mogą trenować wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- Artykuł może być używany tylko przez jedną osobę w tym samym czasie.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. K).
- Ćwicz tylko na równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używaj przyrządu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Niniejszy artykuł został zaprojektowany dla maksymalnego ciężaru ciała 100 kg. Nie używać artykułu, jeśli ciężar ciała przekracza podaną wartość.
- Przed każdym treningiem należy sprawdzić poprawność zamocowania uchwytów na drążku pośrednim.



Zachowaj ostrożność niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Nie wolno pozwalać dzieciom na używanie przyrządu bez nadzoru. Należy udzielić im wskazówek odnośnie poprawnego użycia przyrządu treningowego i zapewnić nadzór.

Na korzystanie z przyrządu można pozwolić tylko wtedy, gdy umysłowy i fizyczny rozwój dziecka na to pozwala. Artykuł nie jest przeznaczony do zabawy.

Niebezpieczeństwo wskutek zużycia

- Artykuł może być używany tylko w stanie nienagannym. Sprawdź artykuł przed każdym użyciem pod względem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo ćwiczeń z przyrządem jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń nie wolno go używać.
- Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie, co może być powodem obrażeń.

Montaż

1. Przeprowadzić drążek pośredni przez kółko (rys. A).
2. Przesunąć uchwyt na drążek pośredni do oporu, aż będzie dobrze zamocowany.
Po zamontowaniu należy sprawdzić poprawność zamocowania uchwytów na drążku pośrednim (rys. B).

Ogólne wskazówki treningowe

- Poniższe ćwiczenia są tylko ćwiczeniami przykładowymi. Pozostałe ćwiczenia można znaleźć w odpowiedniej literaturze specjalistycznej.
- Przed każdym treningiem przeprowadź odpowiednią rozgrzewkę.

- Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli jesteś chory lub źle się czujesz.
- Jeśli istnieje taka możliwość, poprawne wykonanie ćwiczeń po raz pierwszy powinien zademonstrować doświadczony fizjoterapeuta.
- Ćwiczenia wykonuj tak długo, dopóki czujesz się dobrze lub tak długo, dopóki ćwiczenie potrafisz wykonać poprawnie.
- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Rozciąganie może być odczuwane jako nieprzyjemne, ale nie może być bolesne.
- Zwróć uwagę, aby chwycić taśmę mocno i w sposób bezpieczny. Użyj w tym celu pętli, aby zapobiec wyslizgnięciu się taśmy z ręki podczas wykonywania ćwiczenia.

Rozciągnij każdą ze stron trzy, cztery razy po 30 do 40 sekund.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwulub trzykrotnie.

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

Ręce i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochyliš tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia obydwoma barkami jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść barki ponownie w dół.

4. Wykonaj na przemian krążenie lewej i prawej ręki do przodu, a po minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddychaniu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono niektóre z wielu ćwiczeń.

Mięśnie proste brzucha i ramion (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Oprzyj kolana na macie i podeprzyj się na palcach stóp.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi przed sobą. Łokcie są lekko ugięte i znajdują się poniżej barków.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągaj łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli prosto do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, aby ustabilizować kręgosłup lędźwiowy. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Mięśnie brzucha (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż kolana na macie i zegnij nogi w górę.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi przed sobą. Łokcie są lekko ugięte i znajdują się poniżej barków.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągaj łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli prosto do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, aby ustabilizować kręgosłup lędźwiowy. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Całe ciało (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na podłodze w pozycji do pompek. Stopy oparte są na przedstopiu.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi przed sobą. Łokcie są lekko ugięte i znajdują się poniżej barków.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągaj łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli prosto do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie ciała. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Mięśnie pleców (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Rozstaw stopy na szerokość większą niż szerokość miednicy na podłodze i pochyl tułów do przodu. Kolana pozostają lekko ugięte.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi na wyprostowanych rękach na podłodze tuż przed sobą. Łokcie znajdują się poniżej barków.

Uwaga: Ugnij kolana na tyle, aby artykuł mógł swobodnie zetknąć się z podłogą. Rozpocznij z mocno ugiętymi kolanami i próbuj podczas treningu coraz to mniej ugiąć nogi.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i utrzymuj nogi w pozycji lekko ugiętej.
4. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i roluj artykuł powoli prosto do przodu. Tułów pozostaje na dole.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Ugnij kolana tylko na tyle, na ile jest to konieczne.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie ciała. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Całe ciało (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na podłodze w pozycji do pompek. Stopy oparte są na przedstopiu.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi poniżej tułowia. Ręce są wyprostowane a łokcie znajdują się poniżej barków.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągnij łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli w kierunku do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Pozostań przez chwilę w tej pozycji i przesun tułów do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie ciała. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Triceps (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Usiądź z lekko ugiętymi nogami na macie i oprzyj stopy na piętach.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi za plecami. Łokcie są lekko ugięte i skierowane są na zewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie rąk i brzucha i ściągnij łopatki do kręgosłupa.
4. Wyprostuj tułów i roluj artykuł powoli do przodu w kierunku od siebie. Ręce pozostają lekko ugięte a barki opuszczone.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i roluj artykuł ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie tułów w pozycji wyprostowanej, ramiona są opuszczone. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Wzmacnianie mięśni ud (rys. I)

Pozycja wyjściowa

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na ławce lub krześle.
2. Ustaw stopy na uchwytych artykułu i połóż dłoń na karku. Łokcie skierowane są na zewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
4. Wyprostuj tułów i roluj artykuł powoli do przodu w kierunku od siebie. Miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i roluj artykuł ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie tułów w pozycji wyprostowanej, a barki opuszczone. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Wewnętrzna strona ud i dolna część pleców (rys. J)

Pozycja wyjściowa

1. Usiądź na macie z rozstawionymi nogami.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi pomiędzy nogami. Przedramiona leżą na udach a kolana są lekko ugięte.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
4. Wyprostuj tułów i ściągnij łopatki do kręgosłupa.
5. Przesuń tułów nieznacznie do przodu i roluj artykuł powoli do przodu w kierunku od siebie. Ręce pozostają lekko ugięte a barki opuszczone.

Uwaga: Jako początkujący możesz bardziej ugiąć nogi, aby ułatwić rolowanie artykułu w kierunku do przodu.

6. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa a kręgosłup pozostaje wyprostowany.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i roluj artykuł ponownie do pozycji wyjściowej.

8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie tułów w pozycji wyprostowanej, a barki opuszczone. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń.

Ćwiczenia powinny być wykonywane każde po 3 razy na jedną stronę po 30-40 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w pozycji rozluźnionej. Pociągnij łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolanowe są lekko ugięte.
2. Przeciągnij prawą rękę za głowę, aż znajdzie się ona między łopatkami.
3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań prosto i unieś stopę nad podłogą.
2. Wykonaj nią ruchy okrężne najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
3. Po chwili zmień stopę.

Ważne: Zwróć uwagę, aby uda znajdowały się równoległe do siebie. Miednicy nie wysuwać do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień.

Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła. Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa. Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 463299_2407

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Sveikiname!

Įsigijote aukštos kokybės gaminį. Prieš pirmą kartą naudodami, susipažinkite su gaminiu.



Atidžiai perskaitykite pateiktą naudojimo instrukciją.

Gaminį naudokite tik taip, kaip aprašyta, ir tik nurodytu tikslu. Išsaugokite šią naudojimo instrukciją. Perduodami gaminį, nepamirškite perduoti trečiajai šaliai ir visų su juo susijusių dokumentų.

Komplekto sudėtis

1 x pilvo raumenų treniruoklis

1 x naudojimo instrukcija

Techniniai duomenys



Maksimali apkrova: 100 kg



Pagaminimo data (mėnuo/metai):
01/2025

Tinkamas naudojimas

Šis gaminys sukurtas kaip treniruočių priemonė, skirta pilvo, nugaros, pečių ir rankų raumenims treniruoti. Gaminys skirtas naudoti privačiai ir nepritaikytas medicininiam bei komerciniam naudojimui.

Saugos nuorodos



Pavojus susižaloti!

- Prieš pradėdami treniruotis, pasitarkite su savo gydytoju. Įsitinkinkite, kad sveikatos būklė Jums treniruotis leidžia.
- Prieš treniruotę būtinai apšilkite, o krūvį pasirinkite pagal savo fizinę galimybes. Dėl per didelės apkrovos ir per intensyvių treniruočių kyla pavojus sunkiai susižaloti. Jei pajutote silpnumą, nuovargį ar atsirado kitų nusiskundimų, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.

- Naudojimo vadovą su pratimų aprašymais nuolat laikykite prieinamoje vietoje.
- Nėščiosioms treniruotis leidžiama tik pasitarus su gydytoju.
- Vienu metu gaminį naudoti gali tik vienas žmogus.
- Aplink treniruočių zoną turi būti ne mažesnis kaip 0,6 m laisvas plotas (K pav.).
- Treniruokitės tik ant lygaus ir neslidaus pagrindo.
- Nenaudokite gaminio prie laiptų ar laiptų aikštelių.
- Gaminys pritaikytas iki 100 kg sveriantiems asmenims. Gaminio nenaudokite, jei sveriate daugiau.
- Kiekvieną kartą prieš treniruotę, patikrinkite, ar tvirtai laikosi rankenos ant ašies.



Būkite ypač atsargūs.

Pavojus susižaloti vaikams!

- Jokiu būdu neleiskite vaikams naudoti gaminį be priežiūros. Pamokykite juos, kaip tinkamai naudoti šią treniruočių priemonę, ir nepalikite jų be priežiūros. Vaikams leiskite naudoti gaminį, tik jei jų fizinė raida ir suvokimo lygis yra pakankami. Šis gaminys netinkamas žaisti.



Pavojus dėl nusidėvėjimo

- Naudokite tik nepriekaištingos būklės gaminį. Kiekvieną kartą prieš naudodami gaminį, patikrinkite, ar jis nepažeistas ir nenusidėvėjęs. Kad užtikrintumėte saugų gaminio naudojimą, reguliariai tikrinkite, ar jis nepažeistas ir nenusidėvėjęs. Jei gaminys pažeistas, jo daugiau nebenaudokite.
- Naudokite tik originalias atsargines dalis.
- Saugokite gaminį nuo ypač karštos bei šaltos aplinkos, saulės spindulių ir drėgmės. Dėl netinkamo laikymo ir naudojimo gaminys gali nusidėvėti anksčiau laiko ir kelti pavojų susižaloti.

Montavimas

1. Įkiškite ašį į ratuką (A pav.).
2. Stumkite rankeną ant ašies iki galo, kol ji įsitvirtins.
Sumontavę gaminį, patikrinkite, ar tvirtai laikosi rankenos ant ašies (B pav.).

Bendrosios nuorodos dėl treniruočių

- Čia pateikta tik keletas pratimų pavyzdžių. Daugiau pratimų galite rasti specializuotoje literatūroje.
- Prieš kiekvieną treniruotę apšilkite.
- Nesitreniruokite, jei sergate ar jaučiatės blogai.
- Būtų idealu, jei patyręs fizioterapeutas pirmą kartą parodytų, kaip tinkamai atlikti pratimus.
- Pratimus atlikite tik tol, kol jaučiatės gerai ir galite juos atlikti tinkamai.
- Dėvėkite patogius sportinius drabužius ir avalynę.
- Tempimo pratimai gali būti nemalonūs, tačiau jokių būdu negali būti skausmingi.
- Juostą būtinai suimkite tvirtai ir saugiai. Juostą imkite už kilpų, kad mankštinantis ji neišslystų iš rankų.

Kiekvienai pusei atlikite po tris keturis pratimų pakartojimus po 30–40 sekundžių.

Apšilimas

Skirkite pakankamai laiko apšilti prieš kiekvieną treniruotę. Šiuo tikslu toliau pateikta keletas paprastų pratimų. Šiuos pratimus kartokite 2–3 kartus.

Pratimas sprando raumenims

1. Iš lėto sukite galvą į kairę ir į dešinę.
Pakartokite šiuos judesius 4–5 kartus.
2. Iš lėto sukite galvą ratu į vieną, po to į kitą pusę.

Pratimas rankoms ir pečiams

1. Sukryžiuokite rankas už nugaros ir atsargiai traukite jas aukštyn. Jei tuo pat metu viršutinę kūno dalį lenksite pirmyn, visus raumenis sušildysite ypač efektyviai.
2. Vienu metu sukite abu pečius pirmyn, o po minutės pakeiskite sukimo kryptį.
3. Traukite pečius link ausų, o po to juos vėl nuleiskite.
4. Pakaitomis sukite kairę ir dešinę rankas pirmyn, o po minutės pakeiskite sukimo kryptį.

Svarbu. Nepamirškite toliau ramiai kvėpuoti!

Pratimų pavyzdžiai

Čia pateikti keli iš daugelio pratimų pavyzdžiai.

Pratimas tiesiesiems pilvo raumenims ir žastams (C pav.) Pradinė padėtis

1. Padėkite kelius ant kilimėlio ir atsiremkite į kojų pirštus.
2. Gaminį laikykite suėmę abiem rankomis prieš save. Alkūnės turi būti po pečiais ir šiek tiek sulenktos.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite sėdmenų bei pilvo raumenis ir suspauskite mentes link stuburo.
4. Iš lėto ridenkite gaminį tiesiai pirmyn.
5. Galvą laikykite vienoje linijoje su stuburu ir jos per daug neužverskite.
6. Viršutinę kūno dalį ir sėdmenis nuleiskite žemyn tik tiek, kad neliestumėte žemės ir išlaikytumėte įtemptus kūno raumenis.
7. Trumpam išlaikykite šią galinę padėtį, o po to vėl sugrąžinkite viršutinę kūno dalį į pradinę padėtį.
8. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Nuolat išlaikykite įtempę pilvo raumenis, kad juosmeninė stuburo dalis išliktų stabili. Pratimų atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas pilvo raumenims (D pav.)

Pradinė padėtis

1. Padėkite kelius ant kilimėlio ir sulenkite kojas į viršų.
2. Gaminį laikykite suėmę abiem rankomis prieš save. Alkūnės turi būti po pečiais ir šiek tiek sulenktos.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite sėdmenų bei pilvo raumenis ir suspauskite mentes link stuburo.
4. Iš lėto ridenkite gaminį tiesiai pirmyn.
5. Galvą laikykite vienoje linijoje su stuburu ir jos per daug neužverskite.
6. Viršutinę kūno dalį ir sėdmenis nuleiskite žemyn tik tiek, kad neliestumėte žemės ir išlaikytumėte įtemptus kūno raumenis.
7. Trumpam išlaikykite šią galinę padėtį, o po to vėl sugrąžinkite viršutinę kūno dalį į pradinę padėtį.
8. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Nuolat laikykite įtempę pilvo raumenis, kad juosmeninė stuburo dalis išliktų stabili. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas visam kūnui (E pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsigulkite ant žemės tarsi darydami atsispaudimus. Į žemę remkitės pėdų pirštais.
2. Gaminį laikykite suėmę abiem rankomis prieš save. Alkūnės turi būti po pečiais ir šiek tiek sulenktos.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite sėdmenų bei pilvo raumenis ir suspauskite mentes link stuburo.
4. Iš lėto ridenkite gaminį tiesiai pirmyn.
5. Galvą laikykite vienoje linijoje su stuburu ir jos per daug neužverskite.
6. Viršutinę kūno dalį ir sėdmenis nuleiskite žemyn tik tiek, kad neliestumėte žemės ir galėtumėte išlaikyti įtemptus kūno raumenis.

7. Trumpam išlaikykite šią galinę padėtį, o po to vėl sugrąžinkite viršutinę kūno dalį į pradinę padėtį.

8. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Nuolat išlaikykite įtempę kūno raumenis. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas nugaros raumenims (F pav.)

Pradinė padėtis

1. Pėdas pastatykite plačiau nei klubų pločiu ant žemės, o viršutinę kūno dalį palenkite pirmyn. Keliai turi likti šiek tiek sulenkti.
2. Gaminį laikykite ištiestomis rankomis po savimi ant žemės. Alkūnės turi būti po pečiais.

Pastaba. Kelius sulenkite tiek, kad gaminio pasiektumėte žemę. Pradėkite stipriau sulenktais keliais ir treniruodamiesi stenkitės, kad kojos būtų sulenktos mažiau.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite pilvo raumenis, o kojas laikykite šiek tiek sulenkę.
4. Mentes traukite link stuburo ir iš lėto ridenkite gaminį tiesiai pirmyn. Viršutinę kūno dalis turi likti žemai.
5. Galvą laikykite vienoje linijoje su stuburu ir jos per daug neužverskite.
6. Kelius lenkite tik tiek, kiek būtina.
7. Trumpam išlaikykite šią galutinę padėtį, o po to vėl sugrąžinkite viršutinę kūno dalį į pradinę padėtį.
8. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Viršutinę kūno dalis turi išlikti Svarbu. Nuolat laikykite įtempę kūno raumenis. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas visam kūnui (G pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsigulkite ant žemės tarsi darydami atsispaudimus. Į žemę remkitės pėdų pirštais.

2. Gaminį laikykite abiem rankomis po viršutine kūno dalimi. Rankas ištieskite, o alkūnes laikykite po pečiais.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite sėdmenų bei pilvo raumenis ir suspauskite mentes link stuburo.

4. Iš lėto ridenkite gaminį tiesiai pirmyn.

5. Galvą laikykite vienoje linijoje su stuburu ir jos per daug neužverskite.

6. Viršutinę kūno dalį ir sėdmenis nuleiskite žemyn tik tiek, kad neliestumėte žemės ir galėtumėte išlaikyti įtemptus kūno raumenis.

7. Trumpam išlaikykite šią galutinę padėtį, o po to vėl sugrąžinkite viršutinę kūno dalį į pradinę padėtį.

8. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Nuolat išlaikykite įtempę kūno raumenis. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas trigalviams raumenims (H pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsisėskite ant kilimėlio lengvai sulenktomis kojomis ir atsiremkitės į žemę kulnais.

2. Gaminį laikykite abiem rankomis už nugaros. Alkūnės turi būti šiek tiek sulenktos ir nukreiptos nuo savęs.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite rankų bei pilvo raumenis ir suspauskite mentes link stuburo.

4. Ištieskite viršutinę kūno dalį ir iš lėto ridenkite gaminį tiesiai tolyn nuo savęs. Rankos turi išlikti šiek tiek sulenktos, o pečiai – nuleisti.

5. Trumpam išlaikykite šią galutinę padėtį, o po to vėl sugrįžkite į pradinę padėtį.

6. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Viršutinę kūno dalį nuolat išlaikykite tiesią, o pečius – nuleistus. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas šlaunų raumenims (I pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsisėskite tiesiai ant suolelio ar kėdės.

2. Pėdas pastatykite ant gaminio rankenų, o rankas uždėkite ant sprando. Alkūnės turi būti nukreiptos į išorę.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite sėdmenų ir pilvo raumenis.

4. Ištieskite viršutinę kūno dalį ir iš lėto ridenkite gaminį tiesiai tolyn nuo savęs. Dubenį išlaikykite tiesų.

5. Trumpam išlaikykite šią galutinę padėtį, o po to vėl sugrįžkite į pradinę padėtį.

6. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Viršutinę kūno dalį nuolat išlaikykite tiesią, o pečius – nuleistus. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Pratimas vidiniams šlaunų raumenims ir apatinei nugaros daliai (J pav.)

Pradinė padėtis

1. Atsisėskite išskėstomis kojomis ant kilimėlio.

2. Gaminį laikykite abiem rankomis tarp kojų. Dilbius ramiai uždėkite ant šlaunų, o kelius išlaikykite šiek tiek sulenktus.

Galutinė padėtis

3. Įtempkite sėdmenų ir pilvo raumenis.

4. Ištieskite viršutinę kūno dalį ir suspauskite mentes link stuburo.

5. Lenkite viršutinę kūno dalį pirmyn ir iš lėto ridenkite gaminį tiesiai tolyn nuo savęs. Rankos turi išlikti šiek tiek sulenktos, o pečiai – nuleisti.

Pastaba. Jei tik pradodate treniruotis, kojas galite sulenkti daugiau, kad būtų paprasčiau ridenti gaminį pirmyn.

6. Galvą laikykite vienoje linijoje su stuburu, o stuburą išlaikykite tiesų.

7. Trumpam išlaikykite šią padėtį, o po to vėl sugrįžkite į pradinę padėtį.
8. Atlikite šio pratimo tris serijas po 10–15 pakartojimų.

Svarbu. Viršutinę kūno dalį nuolat išlaikykite tiesią, o pečius – nuleistus. Pratimą atlikite lėtai, kad judesiai būtų tikslūs.

Tempimas

Po kiekvienos treniruotės skirkite pakankamai laiko tempimo pratimams. Toliau aprašyti keli paprasti apšilimo pratimai.

Kiekvieną pratimą vienai pusei darykite po 3 kartus 15–30 sekundžių.

Pratimas sprando raumenims

1. Atsistokite atsipalaidavę. Palengva ranka traukite galvą iš pradžių į dešinę, o po to į kairę. Šiuo pratimu tempiami kaklo šonai.

Pratimas rankoms ir pečiams

1. Atsistokite tiesiai, truputį sulenkite kelius.
2. Savo dešinę ranką veskite už galvos, kol ji bus tarp menčių.
3. Kaire ranka suimkite dešinę alkūnę ir stumkite ją atgal.
4. Sukeiskite puses ir pratimą pakartokite.

Pratimas kojų raumenims

1. Atsistokite tiesiai ir pakelkite vieną pėdą nuo žemės.
2. Iš lėto sukite ją ratu į vieną, po to į kitą pusę.
3. Vėliau atlikite pratimą kita koja.

Svarbu. Užtikrinkite, kad šlaunys būtų lygiagrečiai šalia viena kitos. Dubenį pastumkite pirmyn, o viršutinę kūno dalį išlaikykite tiesią.

Laikymas, valymas

Kai gaminio nenaudojate, laikykite sausą ir švarų kambario temperatūroje. Plaukite tik vandeniu ir nusausinkite šluoste.

SVARBU! Niekada nevalykite šiurkščiomis valymo priemonėmis.

Išmetimo nurodymai



Gaminio ir pakuotės atliekas tvarkykite laikydamiesi galiojančių vietos taisyklių. Pakuotės medžiagas (pvz., plastikinius maišelius) laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Daugiau informacijos apie panaudotų gaminių atliekų tvarkymą teiraukitės savo savivaldybės arba miesto administracijos įstaigose. Gaminio ir pakuotės atliekas sutvarkykite tausodami aplinką.



Perdirbimo kodas skirtas įvairioms medžiagoms ženklinti ir grąžinti pakartotiniam naudojimui (perdirbimui). Kodą sudaro perdirbimo simbolis, reiškiantis pakartotinį naudojimą, ir numeris, žymintis medžiagą.

Pastabos dėl garantijos ir aptarnavimo

Gaminys pagamintas kruopščiai, vykdant nuolatinę kontrolę. Privatiems galutiniams klientams „DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH“ šiam gaminiui suteikia trejų metų garantiją nuo pirkimo datos (garantinis laikotarpis) pagal toliau nurodytas sąlygas. Garantija taikoma tik medžiagoms ir apdirbimui. Garantija netaikoma toms dalims, kurios įprastai dėvėsi ir yra laikomos nusidėvinčiomis dalimis (pvz., baterijoms), taip pat dužioms dalimis, pvz., jungikliams, akumuliatoriams ar iš stiklo pagamintoms dalims.

Teisė pasinaudoti šia garantija negalioja, jei gaminys buvo naudojamas netinkamai ar neteisingai, ne pagal numatytą paskirtį arba jei nesilaikoma naudojimo instrukcijos nurodymų, išskyrus tuos atvejus, kai galutinis klientas įrodo, kad buvo medžiagų arba apdirbimo klaida, kilusi ne dėl minėtų aplinkybių.

Teise į garantiją galima pasinaudoti tik garantiniu laikotarpiu, pateikus originalų kasos kvitą. Todėl saugokite originalų kasos kvitą. Atlikus bet koki remontą, grindžiamą įmonės garantija, įstatymuose numatyta garantija ar gamintojo gera valia, garantinis laikotarpis nėra pratęsiamas. Ši nuostata taip pat taikoma pakeistoms ir suremontuotoms dalims.

Kilus nusiskundimų, pirmiausiai kreipkitės toliau nurodytu techninės pagalbos telefono numeriu arba susisiekite su mumis elektroniniu paštu. Jei taikoma garantija, mes Jums nemokamai gaminį pataisysime ar pakeisime arba grąžinsime pinigus, sumokėtus už gaminį (savo nuožiūra). Jokių kitų teisių garantija nesuteikia.

Ši garantija neriboja Jūsų teisių, numatytų įstatymuose, ypač garantinių teisių pardavėjo atžvilgiu.

IAN: 463299_2407

LT Aptarnavimas Lietuvoje
Tel.: 8 800 33144
E-Mail: deltasport@lidl.lt

Soovime õnne!

Olete otsustanud kvaliteetse toote kasuks. Enne esmakordset kasutamist tutvuge tootega.



Selleks lugege tähelepanelikult järgmist kasutusjuhendit.

Kasutage toodet ainult toodud kirjelduste kohaselt ja ainult ettenähtud kasutusvaldkondades. Hoidke seda kasutusjuhendit kindlas kohas. Toote edasiandmisel andke üle ka kõik tootedokumendid.

Tarnekomplekt

1 x treenimisvahend kõhulihastele

1 x kasutusjuhend

Tehnilised andmed



Maksimaalne koormus: 100 kg



Tootmiskuupäev (kuu/aasta):
01/2025

Otstarbekohane kasutamine

Toode on mõeldud tõhusa kõhu-, selja-, öla- ja käelihaste treenimisvahendina kasutamiseks. Toode on mõeldud isiklikuks kasutamiseks ega sobi meditsiinilistel või ärilistel eesmärkidel kasutamiseks.

Ohutusjuhised



Vigastuste oht!

- Enne treenimise alustamist konsulteerige arstiga. Veenduge, et teie tervislik seisund võimaldab treenimist.
- Ärge unustage enne treenimist soojendust teha ja treenige vastavalt oma võimetele. Liiga suure pingutuse või ületreenimise korral ähvardab tõsiste vigastuste oht. Kaebuste, nõrkusetunde või väsimuse korral katkestage kohe treening ja võtke ühendust arstiga.
- Hoidke kasutusjuhend koos harjutuste näidetega alati käepärast.
- Rasedad tohivad treenida ainult arsti nõusolekul.
- Toodet tohib alati kasutada ainult üks inimene korraga.
- Treenimiskoha ümber peab olema ca 0,6 m vaba ruumi (joon. K).
- Treenige vaid lamedal ja libisemiskindlal aluspinnal.
- Ärge kasutage toodet treppide või astangute läheduses.
- See toode on mõeldud kasutamiseks maksimaalse kehakaaluga 100 kg. Ärge kasutage toodet, kui teie kehakaal on suurem.
- Kontrollige enne iga treeningut käepidemete kindlat kinnituvust keskvardale.



Eriline ettevaatus – vigastuste oht lastele!

- Ärge laske lastel toodet järelevalveta kasutada. Juhendage ja jälgige neid treeningvahendi õigel kasutamisel. Lubage toodet kasutada ainult siis, kui laste vaimne ja füüsiline areng seda võimaldab. Toode ei sobi kasutamiseks mänguasjana.

Kulumisest tingitud ohud

- Toodet tohib kasutada ainult siis, kui see on laimatus seisukorras. Kontrollige toodet enne iga kasutuskorda kahjustuste või kulumise suhtes. Toote ohutus on tagatud üksnes siis, kui seda kontrollitakse regulaarselt kahjustuste ja kulumise suhtes. Kahjustuste korral ei tohi seda enam kasutada.
- Kasutage eranditult vaid originaalvaruosi.
- Kaitske toodet äärmusliku temperatuuri, päikesekiirguse ja niiskuse eest. Toote mittenõuetekohane hoidmine ja kasutamine võib põhjustada enneaegset kulumist, mille tagajärjel võivad tekkida vigastused.

Monteerimine

1. Viige keskvarras läbi ratta (joon. A).
2. Lükake käepide lõpuni keskvardale, kuni see kindlalt kinnitub. Kontrollige pärast monteerimist käepidemete kindlat kinnituvust keskvardale (joon. B).

Üldised

treenimisnõuanded

- Järgnevalt on kirjeldatud vaid valikut harjutustest. Täiendavad harjutused leiate erialakirjandusest.
- Tehke enne iga treeningut soojendust.
- Ärge treenige, kui tunnete end halvasti või olete haige.
- Võimalusel laske esimesel korral kogenud füsioterapeudil ette näidata, kuidas teha harjutust õigesti.
- Tehke harjutusi maksimaalselt nii kaua, kuni end hästi tunnete, või kuni suudate harjutusi korrektselt sooritada.
- Kandke mugavaid spordirõivaid ja -jalatseid.

- Venitamine võib tunduda ebamugav, kuid see ei tohi kunagi valu tekitada.
- Venitage iga külge kolm kuni neli korda, iga kord 30 kuni 40 sekundit.**

Soojendus

Enne iga treenimist võtke aega soojenduse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused. Iga harjutust tuleks korrata kaks kuni kolm korda.

Kaelalihased

1. Pöörake pead aeglaselt vasakule ja paremale. Korrake liigutust neli kuni viis korda.
2. Tehke aeglaselt pearinge esmalt ühes, siis teises suunas.

Käed ja õlad

1. Pange käed selja taga kokku ja tõmmake ettevaatlikult ülespoole. Kui kallutate seejuures ülakeha ettepoole, saavad kõik lihased optimaalselt soojendatud.
2. Tehke õlaringe ettepoole korraga mõlema õlaga ja ühe minuti pärast vahetage ringide tegemise suunda.
3. Tõmmake õlgu kõrvade suunas ja laske õlad taas alla.
4. Tehke käeringe ettepoole vaheldumisi vasaku ja parema käega ning ühe minuti pärast tahapoole.

Tähtis: ärge unustage seejuures rahulikku hingamist!

Harjutuste näited

Järgnevalt kirjeldame mõningaid paljust võimalikest harjutustest.

Kõhu sirglihased ja õlavarrelihased (joon. C)

Lähteasend

1. Laskug põlvili matile ja toetage ennast varbaotstega.
2. Hoidke toodet mõlema käega enda ees. Küünarliigesed on kergelt kõverdunud ja asetsevad õlgade all.

Lõppasend

3. Pingutage istmiku- ja kõhulihaseid ja tõmmake abaluusid selgroo suunas.
4. Rullige toodet aeglaselt ja otse ettepoole.
5. Hoidke pead sirgelt selgroo pikenduseks ja ärge liikuge peast edasi.
6. Laske ülakeha ja puusi alla ainult nii palju, et te põrandat ei puudutaks ning suudaksite keha pinget hästi säilitada.
7. Pärast lühikest lõppasendis püsivust rullige ülakeha tagasi lähteasendisse.
8. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: nimmepiirkonna stabiliseerimiseks hoidke kõhulihaseid pidevalt pinges all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Kõhulihased (joon. D)

Lähteasend

1. Laskuge põlvedega matile ja tõstke jalad üles.
2. Hoidke toodet mõlema käega enda ees. Künarliigesed on kergelt kõverdatud ja asetsevad õlgade all.

Lõppasend

3. Pingutage istmiku- ja kõhulihaseid ja tõmmake abaluusid selgroo suunas.
4. Rullige toodet aeglaselt ja otse ettepoole.
5. Hoidke pead sirgelt selgroo pikenduseks ja ärge liikuge peast edasi.
6. Laske ülakeha ja puusi alla ainult nii palju, et te põrandat ei puudutaks ning suudaksite keha pinget hästi säilitada.
7. Pärast lühikest lõppasendis püsivust rullige ülakeha tagasi lähteasendisse.
8. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: nimmepiirkonna stabiliseerimiseks hoidke kõhulihaseid pidevalt pinges all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Kogu keha (joon. E)

Lähteasend

1. Heitke toenglamangusse. Jalad toetuvad päkaosaga maha.
2. Hoidke toodet mõlema käega enda ees. Künarliigesed on kergelt kõverdatud ja asetsevad õlgade all.

Lõppasend

3. Pingutage istmiku- ja kõhulihaseid ja tõmmake abaluusid selgroo suunas.
4. Rullige toodet aeglaselt ja otse ettepoole.
5. Hoidke pead sirgelt selgroo pikenduseks ja ärge liikuge peast edasi.
6. Laske ülakeha ja puusi alla ainult nii palju, et te põrandat ei puudutaks ning suudaksite keha pinget hästi säilitada.
7. Pärast lühikest lõppasendis püsivust rullige ülakeha tagasi lähteasendisse.
8. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: hoidke keha pidevalt pinges all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Seljalihas (joon. F)

Lähteasend

1. Hoidke põrandal lamades jalad puusade laiuselt harki ja kallutage ülakeha ette. Põlved jäävad kergelt kõverdatuks.
2. Hoidke toodet mõlema väljasirutatud käega enda all põrandal. Künarliigesed asetsevad õlgade all.

Märkus: kõverdage põlvi nii palju, et saaksite tootega põrandat puudutada. Alustage kergelt kõverdatud põlvedega ja püüdke treeningu jooksul jalgu veidi vähem kõverdada.

Lõppasend

3. Hoidke kõhulihaseid pinges all ja hoidke jalad kergelt kõverdatuna.
4. Tõmmake abaluusid selgroo suunas ja rullige toodet aeglaselt ettepoole. Ülakeha jääb alla.

5. Hoidke pead sirgelt selgroo pikenduse ja ärge liikuge peast edasi.
6. Kõverdage põlvi vaid nii vähe kui hädavajalik.
7. Pärast lühikest lõppasendis püsimist rullige ülakeha tagasi lähteasendisse.
8. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: hoidke keha pidevalt pinge all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Kogu keha (joon. G)

Lähteasend

1. Heitke toenglamangusse. Jalad toetuvad päkaosale.
2. Hoidke toodet mõlema käega ülakeha all. Künarliigesed on väljasiirutatud ja asetsevad õlgade all.

Lõppasend

3. Pingutage istmiku- ja kõhulihaseid ja tõmmake abaluusid selgroo suunas.
4. Rullige toodet aeglaselt otse pisut ettepoole.
5. Hoidke pead sirgelt selgroo pikenduse ja ärge liikuge peast edasi.
6. Laske ülakeha ja puusi alla ainult nii palju, et te põrandat ei puudutaks ning suudaksite keha pinget hästi säilitada.
7. Pärast lühikest lõppasendis püsimist rullige ülakeha tagasi lähteasendisse.
8. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: hoidke keha pidevalt pinge all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Triipsepsid (joon. H)

Lähteasend

1. Istuge kergelt kõverdatud jalgadega matile ja toetage jalad kandadele.
2. Hoidke toodet mõlema käega selja taga. Künarliigesed on kergelt kõverdatud ja suunatud teist eemale.

Lõppasend

3. Pingutage käsivarre- ja kõhulihaseid ja tõmmake abaluusid selgroo suunas.
4. Hoidke ülakeha sirgena ning rullige toodet aeglaselt ja otse endast eemale. Käed jäävad kergelt kõverdatuks ja õlad on all.
5. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel rullige toode uuesti lähteasendisse.
6. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: hoidke ülakeha pidevalt otse ja õlad all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Reielihased (joon. I)

Lähteasend

1. Istuge sirgelt pingile või toolile.
2. Asetage oma jalad toote käepidemetele ja pange käed kuklale. Künarliigesed on suunatud väljapoole.

Lõppasend

3. Pingutage istmiku- ja kõhulihaseid.
4. Hoidke ülakeha sirgena ning rullige toodet aeglaselt ja otse endast eemale. Puusad jäävad otseks.
5. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel rullige toode uuesti lähteasendisse.
6. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: hoidke ülakeha pidevalt otse ja õlad all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Reie siseküljelihased ja alaselg (joon. J)

Lähteasend

1. Istuge harkis jalgadega matile.
2. Hoidke toodet mõlema käega jalgade vahel. Künarvarred lebavad reite peal ja põlved jäävad kergelt kõverdatuks.

Lõppasend

3. Pingutage istmiku- ja kõhulihaseid.
4. Sirutage ülakeha välja ja tõmmake abaluusid selgroo suunas.
5. Liikuge ülakehaga ettepoole ning rullige toodet aeglaselt ja otse endast eemale. Käed jäävad kergelt kõverdatsuks ja õlad on all.

Märkus: algajana võite oma jalgu rohkem kõverdada, see muudab toote ettepoole rullimise lihtsamaks.

6. Teie pea on selgroo pikenduseks ja selgroog jääb otseks.
7. Püsige mõni hetk selles asendis ja seejärel rullige toode uuesti lähtea-sendisse.
8. Korrake seda harjutust 10–15 korda kolmes seerias.

Tähtis: hoidke ülakeha pidevalt otse ja õlad all. Kontrollitud liigutuste tagamiseks tehke harjutust aeglaselt.

Venitus

Pärast iga treeningut võtke piisavalt aega venituse tegemiseks. Järgnevalt on kirjeldatud mõned lihtsad harjutused.

Iga harjutust tuleks teha 3 korda kummalgi küljel, à 15–30 sekundit.

Kaelalihased

1. Seiske lõdvestunult. Tõmmake pead käega õrnalt esmalt vasakule, siis paremale. See harjutus venitab kaelalihaseid.

Käed ja õlad

1. Seiske püsti, põlved kergelt painutatud.
2. Viige parem käsi pea taha ja sirutage see alla, abaluude vahele.
3. Haarake vasaku käega paremast küünarnukist ja lükake seda tahapoole.
4. Vahetage pooli ja korrake harjutust.

Jalalihased

1. Seiske püsti ja tõstke üks jalg maapinnast veidi kõrgemale.
 2. Tehke jalaga aeglaselt ringe esmalt ühes, siis teises suunas.
 3. Mõne aja pärast vahetage jalga.
- Tähtis: jälgige, et reied oleksid paralleelsed. Seejuures lükake vaagnat ettepoole, ülakeha endiselt väljasirutatud.**

Hoidmine ja puhastamine

Hoidke toodet, kui te seda ei kasuta, alati kuivas ja puhtas kohas ruumitemperatuuril.

Puhastage toodet ainult veega ja kuivatage seejärel lapiga.

TÄHTIS! Ärge puhastage tugevatoimeliste puhastusvahenditega.

Jäätmekäitlusjuhised



Utiliseerige tooteartikkel ja pakkematerjalid vastavalt ajakohastele kohalikele eeskirjadele. Hoidke pakkematerjali (nt kilekotte) lastele kättesaamatus kohas. Kasutuskõlbmatu tooteartikli utiliseerimise kohta saate lisainformatsiooni oma valla- või linnavalitsusest. Utiliseerige tooteartikkel ja pakend keskkonnasäästlikult.



Taaskasutuskoodi kasutatakse ringlussevõtu tsüklis olevate erinevate materjalide identifitseerimiseks (taaskasutamine). Kood koosneb ringlussevõtu tsükli taaskasutussümbolist ja materjali identifitseerivast numbrist.

Juhised garantii ja teeninduskulu kohta

Toode on toodetud väga hoolikalt ja pideva kontrolli all. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH annab eraisikutest lõpptarbijatele selle kauba ostmisel kolmeaastase garantii alates ostukuu-päevast (garantiiperiood) vastavalt järgmistele sätetele. Garantii kehtib ainult materjali- ja töötlemisvigade korral. Garantii ei laiene osadele, mis on tavapäraselt kulunud, ja seetõttu tuleb neid käsitleda kulumisdetailidena (nt patareid), ega kergesti purunevatele osadele, nagu lülitid või klaasist osad. Garantiinõuded on välistatud, kui toodet on kasutatud mitte ettenähtud otstarbel, valesti või mitte ettenähtud nõuete raames või kasutusulatuses või kui kasutusjuhendis toodud andmeid ei ole järgitud, kui just lõppklient ei suuda tõestada, et esinevad materjali- või töötlemisvead, mis ei põhine eelnimetatud tingimustel.

Garantiinõudeid saab garantiiaja jook-sul esitada alles pärast originaalkviitungi esitamist. Seetõttu palun hoidke originaalkviitung alles. Garantiid ei pikendata garantii, seadusliku garantii või hea tahte põhjal tehtud remonditööde järgi. See kehtib ka asendatud ja parandatud osade kohta.

Kui teil on kaebusi, võtke ühendust allpool toodud infotelefoni või e-posti teel. Garantiinõude korral parandame - omal valikul - toote teile tasuta, asendame selle või maksame tagasi ostuhinna. Muid õigusi garantiist ei tulene. See garantii ei piira teie seadusjärgseid õigusi, eriti garantiinõudeid vastava müüja vastu.

IAN: 463299_2407

EE Teenindus Eesti
Tel.: 8000049109
E-post: deltasport@idl.ee

Apsveicam!

Jūs izvēlējāties iegādāties augstas kvalitātes precī. Pirms sākat lietot precī, apgūstiet to.



Šajā nolūkā rūpīgi izlasiet tālāk iekļauto lietošanas norādījumus.

Lietojiet precī tikai atbilstoši aprakstītajam lietojumam un tikai norādītajiem lietošanas mērķiem. Saudzīgi glabājiet šo lietošanas norādījumus. Nododot precī trešajām personām, pievienojiet tai visus dokumentus.

Piegādes komplekts

1 x vēdera muskulatūras trenāžieris

1 x lietošanas norādījumi

Tehniskie dati



Maksimālā slodze: 100 kg



Ražošanas datums
(mēnesis/gads): 01/2025

Lietošana atbilstoši paredzētajam mērķim

Prece ir izstrādāta kā treniņu instruments efektīvai vēdera, muguras, plecu un roku vingrināšanai. Prece ir paredzēta privātai lietošanai un nav piemērota medicīniskiem vai komerciāliem mērķiem.

Norādes par drošību



Savainošanās risks!

- Pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu. Pārliecinieties, vai jūsu veselības stāvoklis ir piemērots vingrošanai.
- Atcerieties, ka pirms treniņa vienmēr ir jāiesildās, un vingrojiet atbilstoši jūsu pašreizējām spējām. Pārāk lielas piepūles un pārmērīgas vingrošanas gadījumā ir iespējami smagi savainojumi. Ja rodas sūdzības par pašsajūtu, vājuma sajūta vai nogurums, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu un sazinieties ar ārstu.
- Vienmēr glabājiet lietošanas norādījumus ar vingrinājumu aprakstiem pieejamus tūlītējai pārskatīšanai.
- Grūtniecēm ieteicams pirms vingrošanas treniņu uzsākšanas konsultēties ar ārstu.
- Šo precī vienlaikus drīkst lietot tikai viena persona.
- Apkārt vingrošanas zonai nepieciešams vismaz 0,6 m brīvas platības (K att.).
- Vingrojiet tikai uz līdzenas un neslidošas virsmas.
- Nelietojiet precī kāpņu vai pakāpienu tuvumā.
- Šī prece ir piemērota maksimālajam ķermeņa sveram – 100 kg. Nelietojiet šo precī, ja jūsu ķermeņa svars ir lielāks.
- Pirms katra treniņa pārbaudiet rokturu stabilitāti uz vidējā stieņa.



Īpašu uzmanību – savainošanās risks bērniem!

- Neļaujiet bērniem lietot šo precī bez uzraudzības. Instruējiet bērnus par vingrošanas līdzekļa pareizo lietošanu un uzraugiet viņus.

Atļaujiet lietot preci tikai tad, ja bērna garīgās un fiziskās attīstības līmenis ir tam piemērots. Prece nav piemērota kā rotaļlieta.

Nodiluma izraisīts apdraudējums

- Preci drīkst lietot tikai tādā gadījumā, ja tā ir nevainojamā stāvoklī. Pirms katras lietošanas reizes pārbaudiet, vai precei nav bojājumu vai nodiluma pazīmju. Preces drošību var garantēt tikai tad, ja tā regulāri tiek pārbaudīta ar nolūku noteikt iespējamus bojājumus vai nodilumu. Bojājumu gadījumā preci nedrīkst lietot.
- Izmantojiet tikai oriģinālās rezerves daļas.
- Sargājiet preci no pārmērīgas temperatūras, saules gaismas un mitruma. Nepareiza preces glabāšana un lietošana var izraisīt priekšlaicīgu nodilumu, kas var būt iemesls savainojumiem.

Montāža

1. Vadiet vidējo stieni cauri ratam (A att.).
2. Uzbīdīet rokturi uz vidējā stieņa līdz galam, līdz tas ir stingri nostiprināts. Pēc montāžas pārbaudiet rokturu stabilitāti uz vidējā stieņa (B att.).

Vispārīgas norādes par vingrošanu

- Tālāk minētie vingrinājumi ir tikai piemērs. Citus vingrinājumus skatiet attiecīgajā specializētajā literatūrā.
- Pirms katra treniņa labi iesildieties.
- Netrenējieties, ja esat slims, vai nejutaties labi.
- Ja iespējams, pirmajā reizē lūdziet parādīt pareizu vingrinājumu izpildi pieredzējušam fizioterapeitam.
- Izpildiet vingrinājumus tikai tik ilgi, kamēr jūtaties labi vai kamēr varat izpildīt vingrinājumus pareizi.

- Valkājiet ērtu sporta apģērbu un vingrošanas apavus.
- Stiepšanās laikā var rasties nepatīkamas sajūtas, tomēr tās nedrīkst būt sāpīgas.

Stiepiet katru pusi trīs četras reizes attiecīgi 30 līdz 40 sekundes.

Iesildīšanās

Pirms katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika, lai iesildītos. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus. Katrs vingrinājums jāatkārto divas trīs reizes.

Spranda muskulatūra

1. Lēnām pagrieziet galvu pa kreisi un pa labi. Atkārtojiet šo kustību četras piecas reizes.
2. Lēnām apļojiet galvu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.

Rokas un pleci

1. Satveriet plaukstas aiz muguras un uzmanīgi celiet rokas uz augšu. Ja, to darot, ķermeņa augšdaļu palieksiet uz priekšu, visi muskuļi tiks optimāli iesildīti.
2. Apļojiet vienlaicīgi abus plecus uz priekšu un pēc vienas minūtes mainiet kustības virzienu.
3. Pēc tam celiet plecus ausu virzienā un ļaujiet tiem krist lejup.
4. Apļojiet pārmaiņus kreiso un labo roku uz priekšu un pēc vienas minūtes dariet to pretējā virzienā.

Svarīgi: pie tam neaizmirstiet mierīgi turpināt elpot!

Ierosinājumi vingrinājumiem

Tālāk ir aprakstīti daži no daudziem iespējamajiem vingrinājumiem.

Taisnā vēdera muskulatūra un augšdelmi (C att.)

Sākuma pozīcija

1. Ceļgalus novietojiet uz paklāja un atbalstieties uz kāju pirkstgaliem.
2. Turiet precī ar abām rokām sev priekšā. Elkoņi ir nedaudz saliekti un novietoti zemāk par pleciem.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet sēžas un vēdera muskulatūru un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu.
4. Lēnām virziet precī taisni uz priekšu.
5. Turiet galvu tā, lai tā būtu kā mugurkaula turpinājums, un nesastiepiet to.
6. Nolaidiet ķermeņa augšdaļu un iegurni tikai tik daudz, lai tie nepieskaras grīdai, un ķermeņa sasprindzinājums ir labi noturams.
7. Pēc īsas pauzes gala pozīcijā virziet ķermeņa augšdaļu atpakaļ sākuma pozīcijā.
8. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājiēnā atkārtotot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: pastāvīgi turiet sasprindzinātu vēdera muskulatūru, lai stabilizētu mugurkaula jostas daļu. Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Vēdera muskulatūra (D att.)

Sākuma pozīcija

1. Novietojiet ceļgalus uz paklāja un salieciet kājas uz augšu.
2. Turiet precī ar abām rokām sev priekšā. Elkoņi ir nedaudz saliekti un novietoti zemāk par pleciem.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet sēžas un vēdera muskulatūru un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu.
4. Lēnām virziet precī taisni uz priekšu.
5. Turiet galvu tā, lai tā būtu kā mugurkaula turpinājums, un nesastiepiet to.
6. Nolaidiet ķermeņa augšdaļu un iegurni tikai tik daudz, lai tie nepieskaras grīdai, un ķermeņa sasprindzinājums ir labi noturams.

7. Pēc īsas pauzes gala pozīcijā virziet ķermeņa augšdaļu atpakaļ sākuma pozīcijā.
8. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājiēnā atkārtotot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: pastāvīgi turiet sasprindzinātu vēdera muskulatūru, lai stabilizētu mugurkaula jostas daļu. Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Viss ķermenis (E att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājiēties balsta pozīcijā uz zemes. Pēdas atbalstās tikai uz pirkstgaliem.
2. Turiet precī ar abām rokām sev priekšā. Elkoņi ir nedaudz saliekti un novietoti zemāk par pleciem.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet sēžas un vēdera muskulatūru un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu.
4. Lēnām virziet precī taisni uz priekšu.
5. Turiet galvu tā, lai tā būtu kā mugurkaula turpinājums, un nesastiepiet to.
6. Nolaidiet ķermeņa augšdaļu un iegurni tikai tik daudz, lai tie nepieskaras grīdai, un ķermeņa sasprindzinājums ir labi noturams.
7. Pēc īsas pauzes gala pozīcijā virziet ķermeņa augšdaļu atpakaļ sākuma pozīcijā.
8. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājiēnā atkārtotot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: pastāvīgi turiet sasprindzinātu ķermeni. Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Muguras muskulatūra (F att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties uz grīdas, novietojot kājas platāk par gurnu platumu, un nolieciet ķermeņa augšdaļu lejup. Ceļi paliek nedaudz saliekti.
2. Turiet precī abās izstieptās rokās zem sevis uz grīdas. Elkoņi ir novietoti zemāk par pleciem.

Norāde: salieciet ceļus tik daudz, lai ar precī varētu pieskarties grīdai. Sāciet ar saliektiem ceļiem un mēģiniet treniņa laikā kājas nedaudz iztaisnot.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet vēdera muskulatūru un turiet kājas nedaudz saliektas.
4. Lāpstiņas velciet mugurkaula virzienā un lēni virziet precī taisni uz priekšu. Ķermeņa augšdaļa ir noliekta lejup.
5. Turiet galvu tā, lai tā būtu kā mugurkaula turpinājums, un nesastiepiet to.
6. Salieciet ceļus tikai tik daudz, cik nepieciešams.
7. Pēc īsas pauzes gala pozīcijā virziet ķermeņa augšdaļu atpakaļ sākuma pozīcijā.
8. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājiēnā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: pastāvīgi turiet sasprindzinātu ķermeni.

Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Viss ķermenis (G att.)

Sākuma pozīcija

1. Nostājieties balsta pozīcijā uz zemes. Pēdas atbalstās uz pirkstgaliem.
2. Turiet precī ar abām rokām zem ķermeņa augšdaļas. Rokas ir izstieptas, un elkoņi ir novietoti zemāk par pleciem.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet sēžas un vēdera muskulatūru un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu.

4. Lēnām virziet precī kādu gabalu taisni uz priekšu.

5. Turiet galvu tā, lai tā būtu kā mugurkaula turpinājums, un nesastiepiet to.

6. Nolaidiet ķermeņa augšdaļu un iegurni tikai tik daudz, lai tie nepieskaras grīdai, un ķermeņa sasprindzinājums ir labi noturams.

7. Īsu brīdi palieciet šajā stāvoklī un virziet ķermeņa augšdaļu atpakaļ sākuma pozīcijā.

8. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājiēnā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: pastāvīgi turiet sasprindzinātu ķermeni.

Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Tricepss (H att.)

Sākuma pozīcija

1. Apsēdieties ar nedaudz saliektām kājām uz paklājiņa un atbalstiet pēdas uz pirkstgaliem.
2. Turiet precī ar abām rokām aiz muguras. Elkoņi ir nedaudz saliekti un pavērsti prom no jums.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet roku un vēdera muskulatūru un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu.
4. Iztaisnojiet ķermeņa augšdaļu un lēnām virziet precī prom no sevis. Rokas paliek viegli saliektas un pleci nolaisti.
5. Īsu brīdi palieciet šajā stāvoklī un virziet precī atpakaļ sākuma pozīcijā.
6. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājiēnā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: visu laiku turiet ķermeņa augšdaļu taisni un plecus nolaistus. Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Augšstilbu muskulatūra (I att.)

Sākuma pozīcija

1. Apsēdieties taisni uz sola vai krēsla.
2. Novietojiet pēdas uz preces rokturiem un salieciet rokas aiz galvas. Elkoņi ir vērsti uz āru.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet sēžas un vēdera muskulatūru.
4. Iztaisnojiet ķermeņa augšdaļu un lēnām virziet precī taisni prom no sevis. Iegurnis paliek nekustīgs.
5. Īsu brīdi palieciet šajā stāvoklī un virziet precī atpakaļ sākuma pozīcijā.
6. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājienā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: visu laiku turiet ķermeņa augšdaļu taisni un plecus nolaistus. Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Augšstilbu iekšpuse un muguras lejasdaļa (J att.)

Sākuma pozīcija

1. Apsēdieties uz paklāja, kājas novietojot plati.
2. Turiet precī ar abām rokām starp kājām. Apakšdelmi novietoti uz augšstilbiem un ceļi paliek nedaudz saliekti.

Gala pozīcija

3. Sasprindziniet sēžas un vēdera muskulatūru.
4. Iztaisnojiet ķermeņa augšdaļu un virziet lāpstiņas pret mugurkaulu.
5. Lieciet ķermeņa augšdaļu uz priekšu un lēnām virziet precī prom no sevis. Rokas paliek viegli saliektas un pleci nolaisti.

Norāde: sākumā varat kājas saliekt vairāk, lai atvieglotu preces virzīšanu uz priekšu.

6. Galva ir kā mugurkaula turpinājums, un mugurkauls paliek taisns.

7. Īsu brīdi palieciet šajā stāvoklī un virziet precī atpakaļ sākuma pozīcijā.
8. Izpildiet trīs vingrinājuma piegājienu, katrā piegājienā atkārtojot vingrinājumu 10–15 reizes.

Svarīgi: visu laiku turiet ķermeņa augšdaļu taisni un plecus nolaistus. Vingrinājumu izpildiet lēnām, lai nodrošinātu kontrolētas kustības.

Stiepšanās

Pēc katra treniņa veltiet pietiekami daudz laika stiepšanās vingrinājumiem. Tālāk esam pievienojuši dažu vienkāršu vingrinājumu aprakstus.

Attiecīgos vingrinājumus jāatkārto 15–30 sekundes, 3 reizes uz katru pusi.

Spranda muskulatūra

1. Nostājieties atbrīvotā pozā. Ar vienu roku nedaudz pavelciet galvu pa kreisi, pēc tam – pa labi. Šis vingrinājums palīdz izstiept kakla sānu daļu.

Rokas un pleci

1. Nostājieties taisni, ceļgali ir nedaudz saliekti.
2. Virziet labo roku aiz galvas, līdz tā pieskaras zonai starp lāpstiņām.
3. Ar kreiso roku satveriet labās rokas elkoni un velciet uz aizmuguri.
4. Nomainiet puses un atkārtojiet vingrinājumu.

Kāju muskulatūra

1. Nostājieties taisni un paceliet vienu kāju no grīdas.
2. Lēnām apļojiet pēdu vienā virzienā, pēc tam – pretējā virzienā.
3. Pēc kāda laika izapļojiet otru pēdu.

Svarīgi: raugiet, lai augšstilbi būtu novietoti paralēli. Iegurni izvirziet uz priekšu, ķermeņa augšdaļa ir taisna.

Glābāšana, tīrīšana

Kad precī nelietojat, vienmēr glabājiet to sausā un tīrā stāvoklī istabas temperatūrā.

Tīriet tikai ar ūdeni un pēc tam nosusiniet ar tīrīšanas lupatu.

SVARĪGI! Nedrīkst tīrīt ar asiem tīrīšanas līdzekļiem.

Norādes par likvidēšanu



Utilizējiet izstrādājumu un iepakojuma materiālus atbilstoši spēkā esošajiem, vietējiem noteikumiem. Iepakojuma materiālus (piem., plastikāta maisiņus) uzglabājiet bērniem nepieejamā vietā. Papildu informāciju par nokalpojušā izstrādājuma utilizāciju vaicājiet savā pašvaldībā. Utilizējiet izstrādājumu un iepakojumu videi draudzīgā veidā.



Otrreizējās pārstrādes kods paredzēts dažādu materiālu atgriešanai otrreizējās pārstrādes ciklā (reciklēšana). Kods sastāv no reciklēšanas simbola, kas apzīmē otrreizējās pārstrādes ciklu, un no numura, kas apzīmē materiālu.

Norādes par garantiju un servisa pakalpojumiem

Izstrādājums ir izgatavots ar lielu rūpību, veicot tā pastāvīgu kontroli. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privātiem gala klientiem šim izstrādājumam dod trīs gadu garantiju kopš iegādes datuma (garantijas termiņš), ievērojot turpmākos noteikumus. Garantija attiecas tikai uz materiālu un apstrādes kļūdām. Garantija neattiecas uz detaļām, kas pakļautas normālam nolietojumam un tādēļ uzskatāmas par dilstošām detaļām (piem., baterijas), kā arī tā neattiecas uz plīstošām detaļām, piem., slēdžiem, vai no stikla izgatavotām detaļām.

Garantijas prasības ir izslēgtas, ja izstrādājums ir izmantots nepareizi, ļaunprātīgi vai neatbilstoši paredzētajiem noteikumiem vai paredzētajam pielietojumam vai nav ievērotas lietošanas instrukcijā dotās norādes, ja vien gala klients nepierāda, ka ir radusies materiāla vai apstrādes kļūda, kuras iemesls nav kāds no iepriekš minētajiem apstākļiem.

Garantijas prasības var izvirzīt tikai garantijas termiņā, uzrādot pirkuma čeka oriģinālu. Tādēļ saglabājiet pirkuma čeka oriģinālu. Jebkādi remontdarbi, kas veikti garantijas, likumdošanā paredzētās garantijas vai godīgas komercprakses ietvaros, nepagarina garantijas termiņu. Tas attiecas arī uz nomainītām un labotām detaļām.

Iebildumu gadījumā vispirms, lūdzu, zvaniet uz zemāk norādīto servisa tālruni vai sazinieties ar mums pa e-pastu. Ja iestājas garantijas gadījums, mēs izstrādājumu – pēc saviem ieskatiem – bez maksas salabojam, nomainām vai atlīdzinām pirkuma cenu. Citas garantijas tiesības nepastāv.

Šī garantija neierobežo jūsu tiesības, kas paredzētas likumdošanā, it īpaši tiesības uz garantiju attiecībā pret attiecīgo pārdevēju.

IAN: 463299_2407



Serviss Latvija

Tel.: 8000 5808

E-pasts: deltasport@lidl.lv

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Bauchmuskeltrainer
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

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



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

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

Gefahren durch Verschleiß

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

Montage

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

Allgemeine Trainingshinweise

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

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

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme (Abb. C)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Bauchmuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Gesamter Körper (Abb. E)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Rückenmuskulatur (Abb. F) Ausgangsposition

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

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

Endposition

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

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

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

Gesamter Körper (Abb. G) Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Trizeps (Abb. H)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Oberschenkelmuskulatur (Abb. I)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Innenseite Oberschenkel und unterer Rücken (Abb. J)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

Hinweis: Als Anfänger können Sie die Beine mehr beugen, um das Rollen des Artikels nach vorne zu vereinfachen.

6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Wirbelsäule bleibt gerade.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

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

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen

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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

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

Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

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

IAN: 463299_2407

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

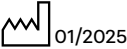
AT Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: AB-15581

10.08.2024 / PM 12:01

IAN 463299_2407