



3-IN-1 EXERCISE STEP

(GB)

3-IN-1 EXERCISE STEP

Instructions for use

(NL)

3-IN-1-STEPBOARD

Gebruiksaanwijzing

(DK)

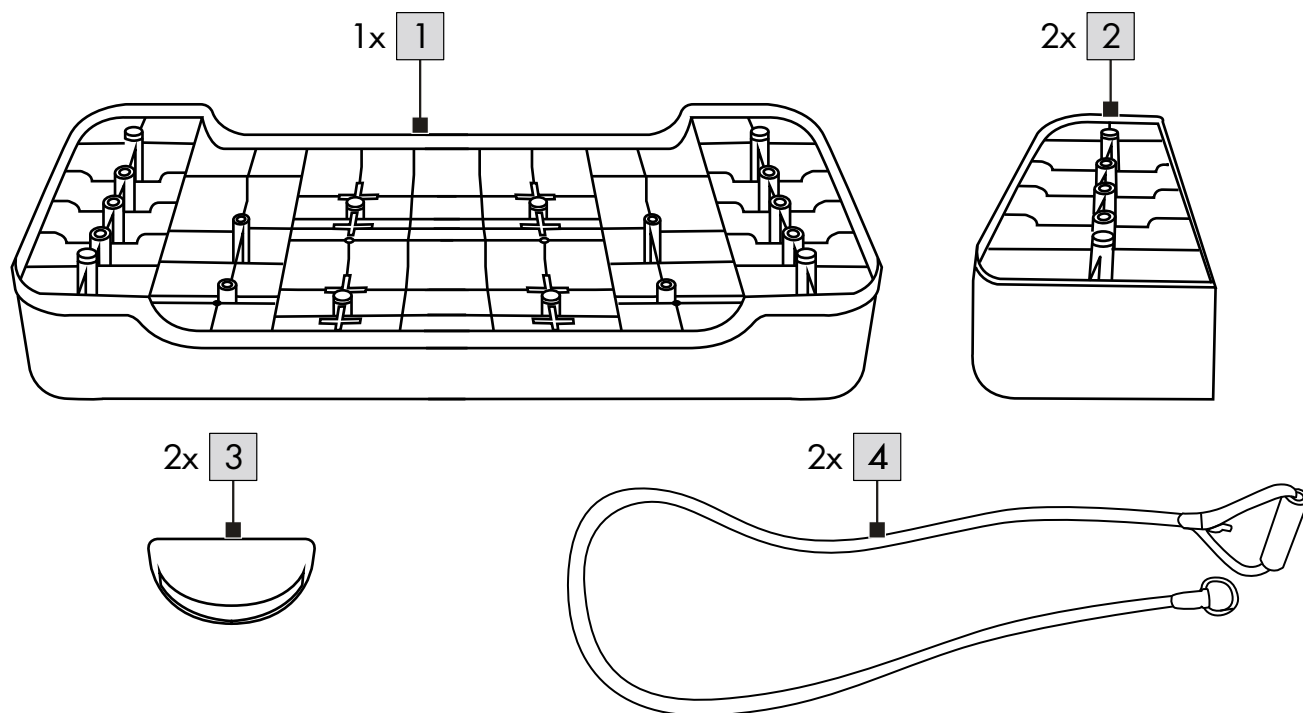
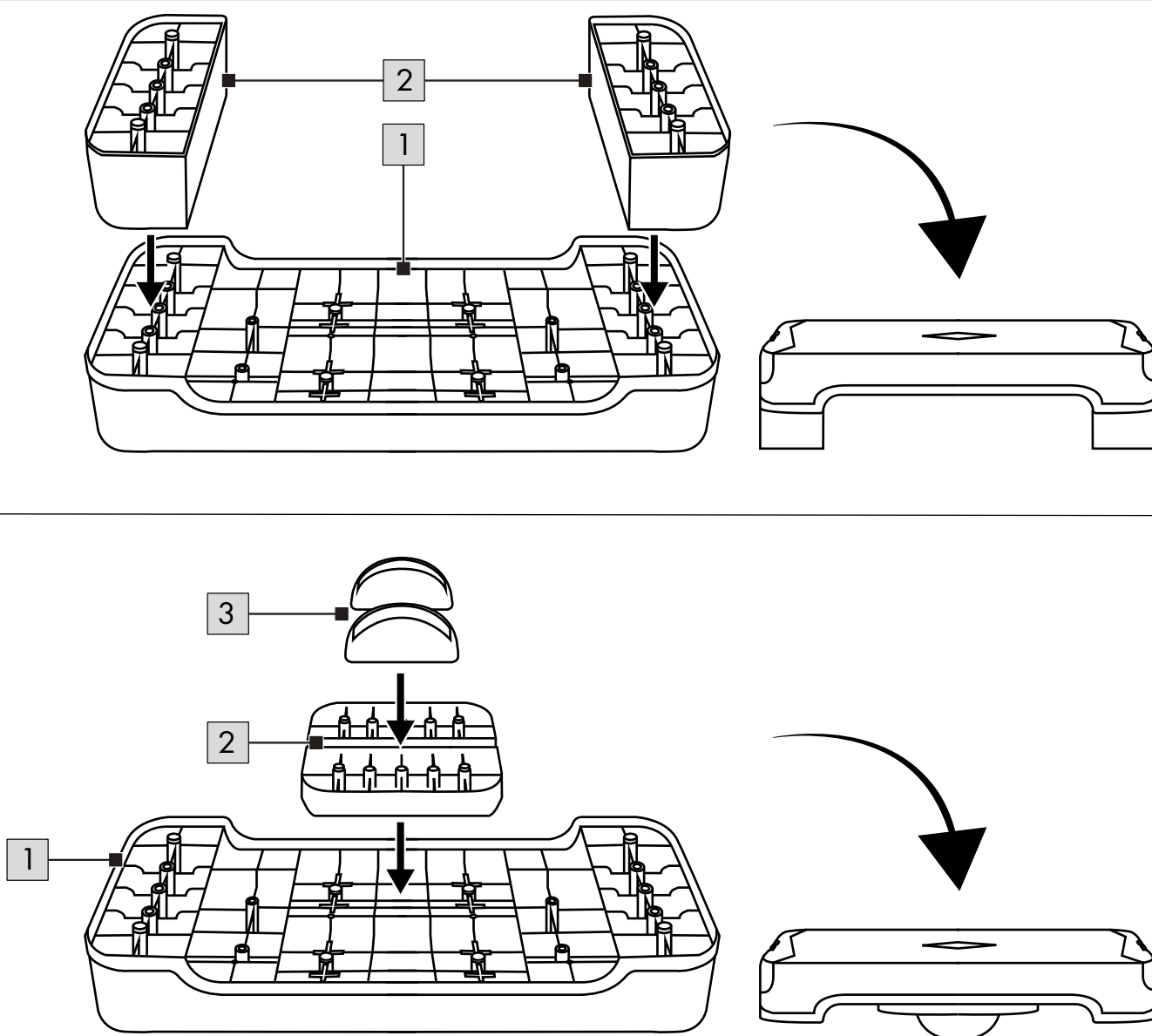
3-I-1 STEP-BOARD

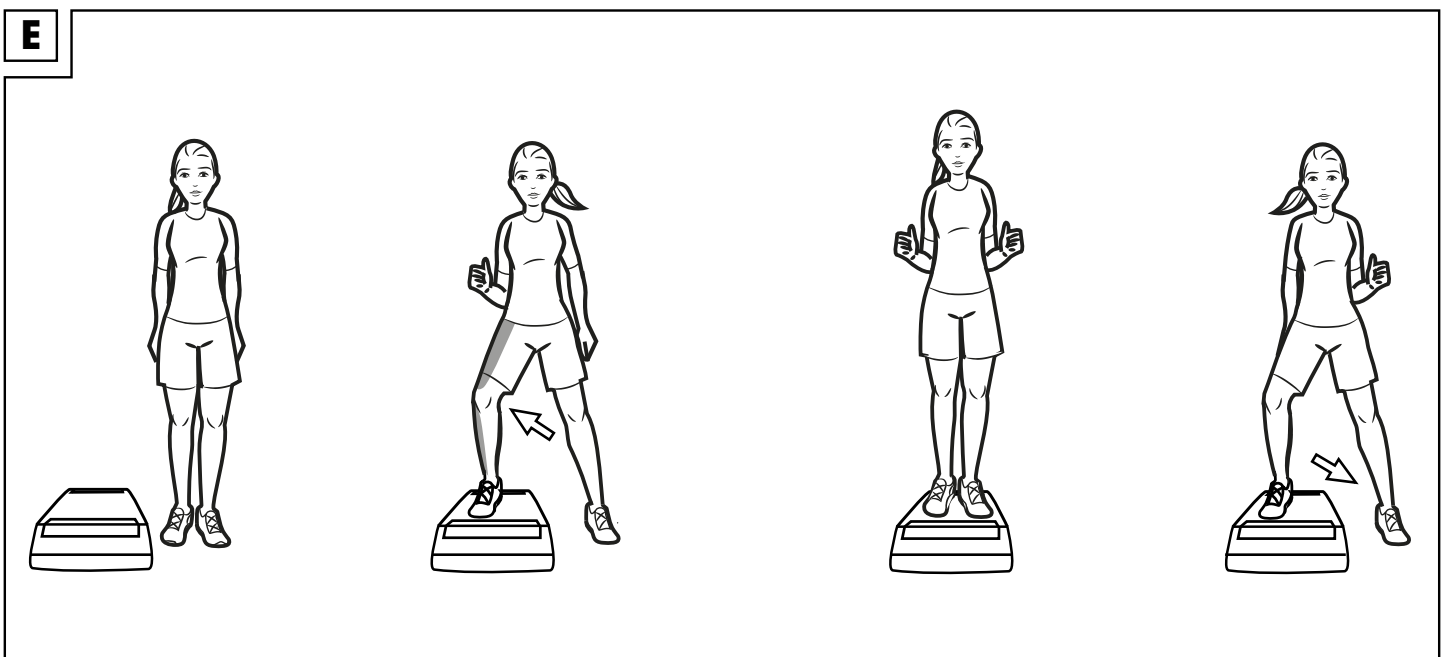
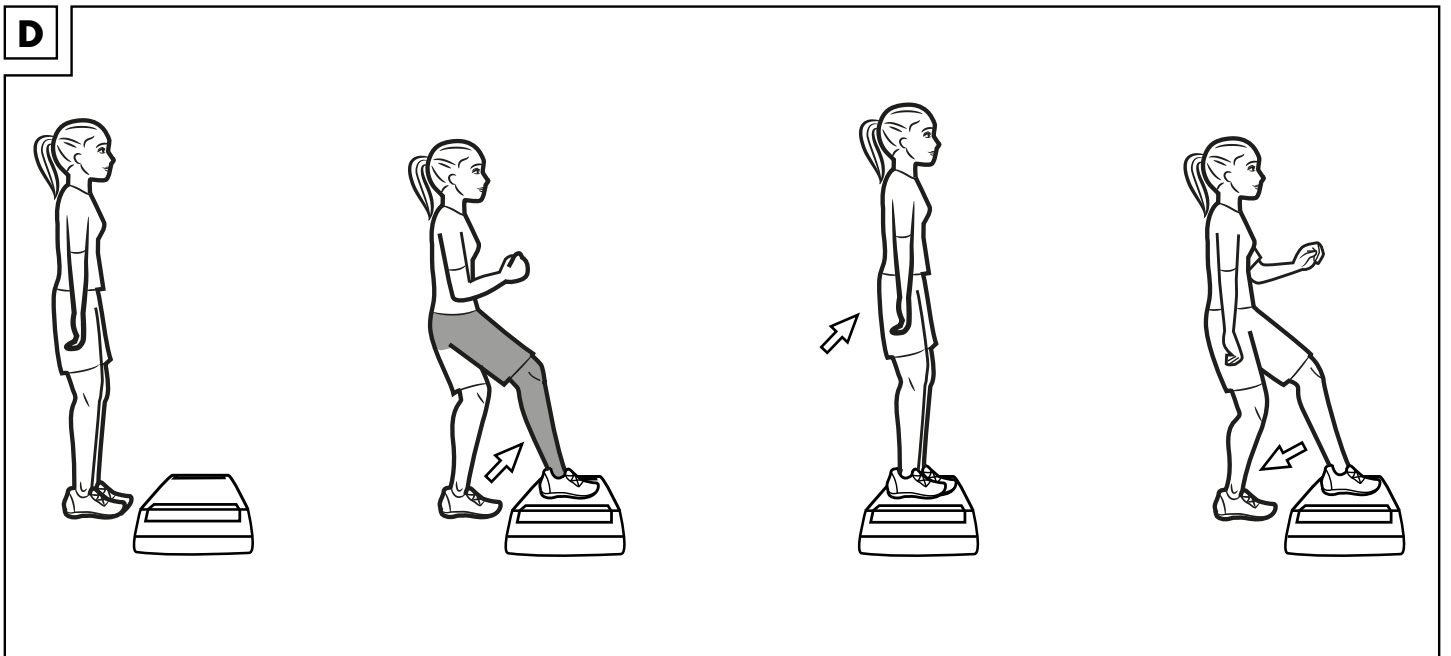
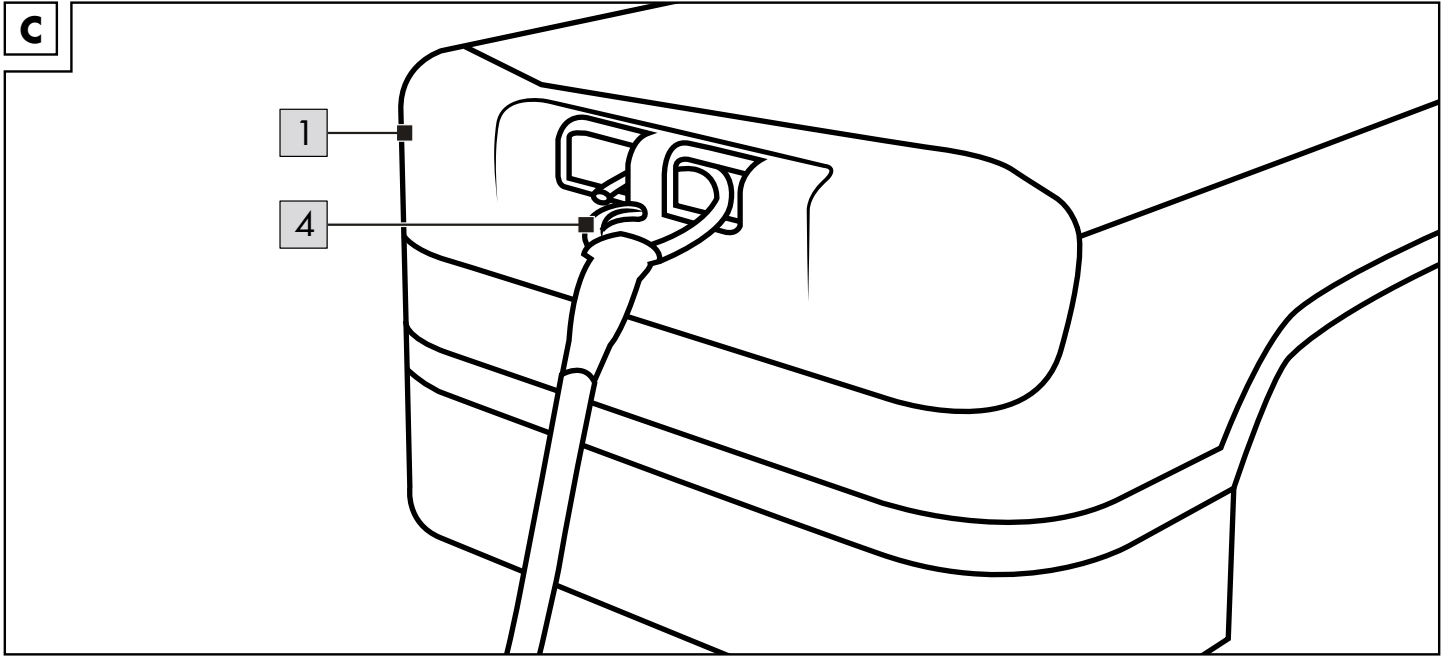
Brugervejledning

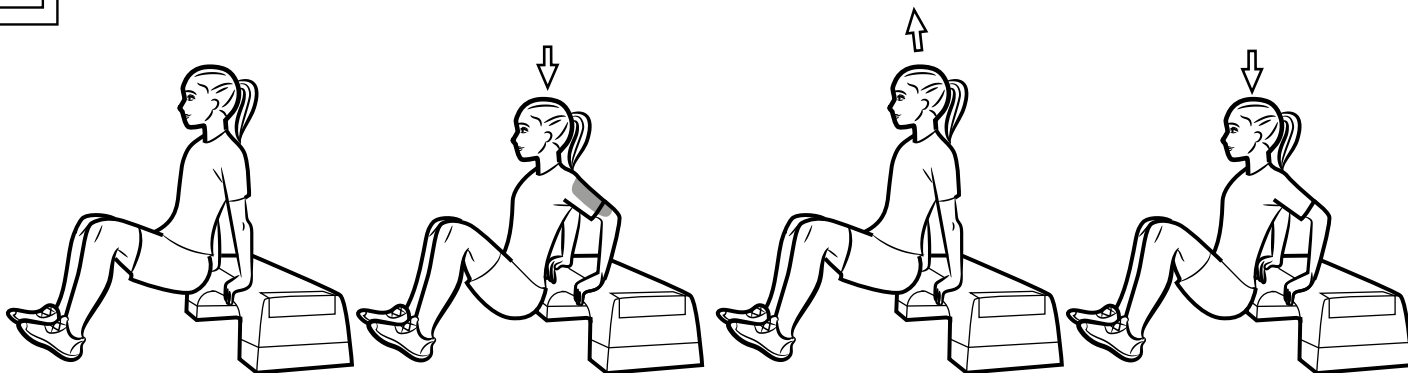
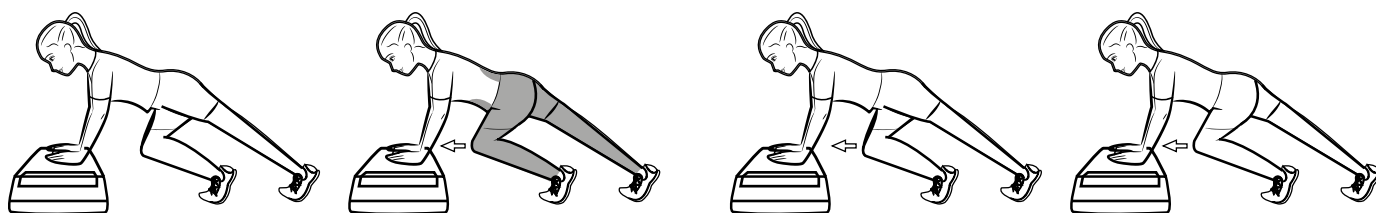
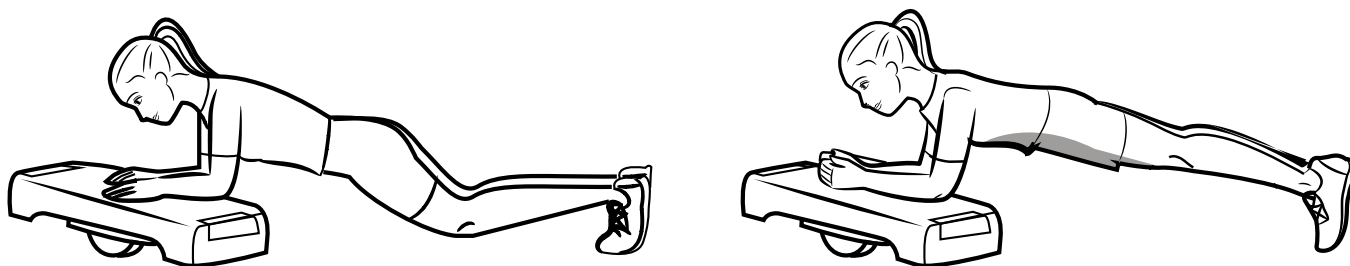
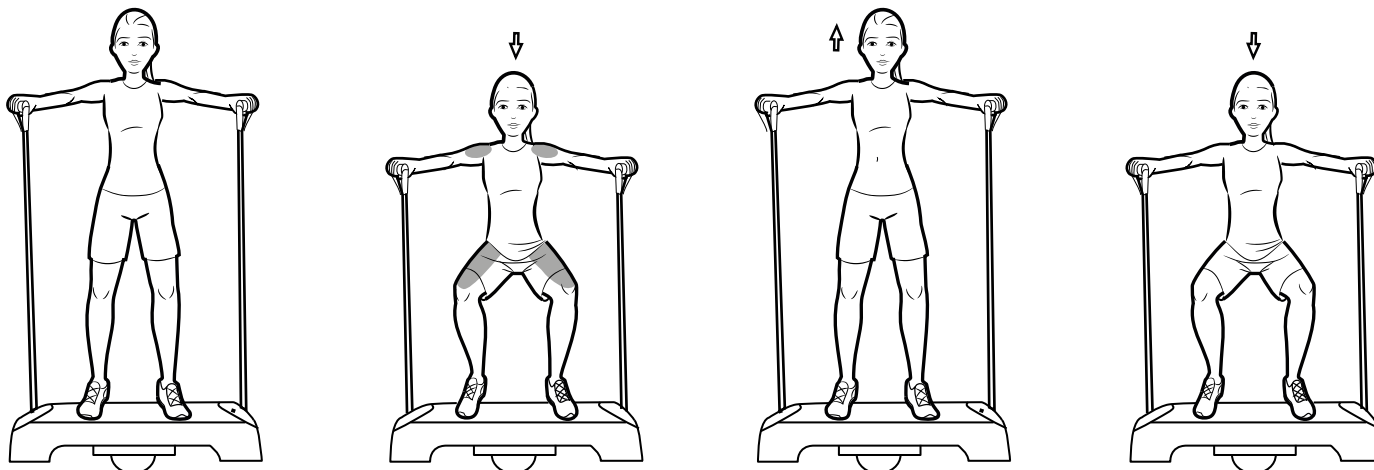
(DE AT CH)

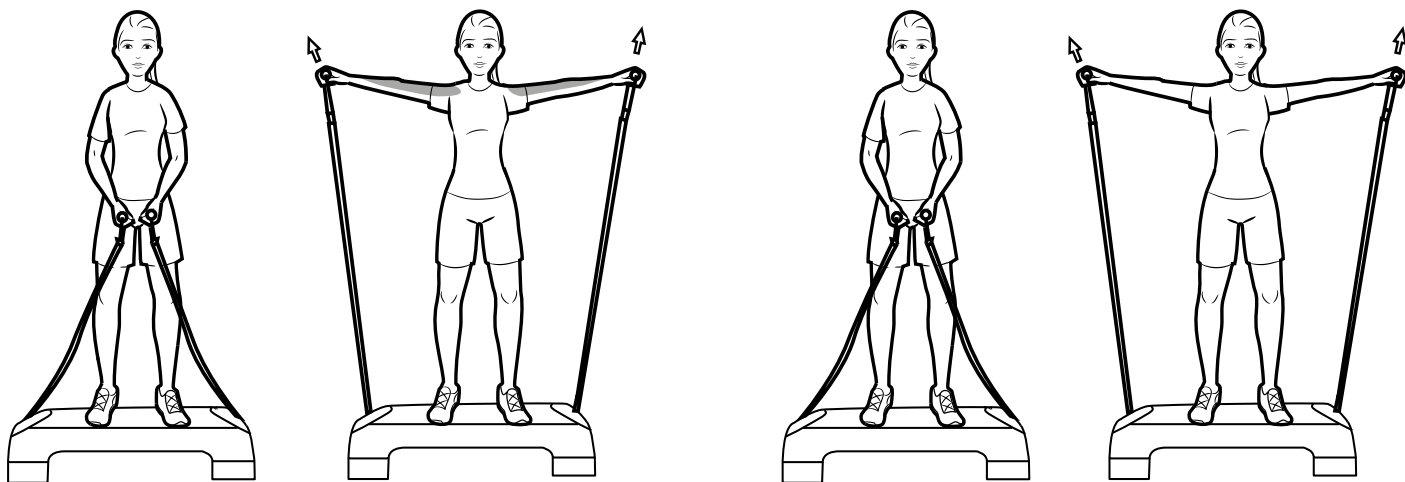
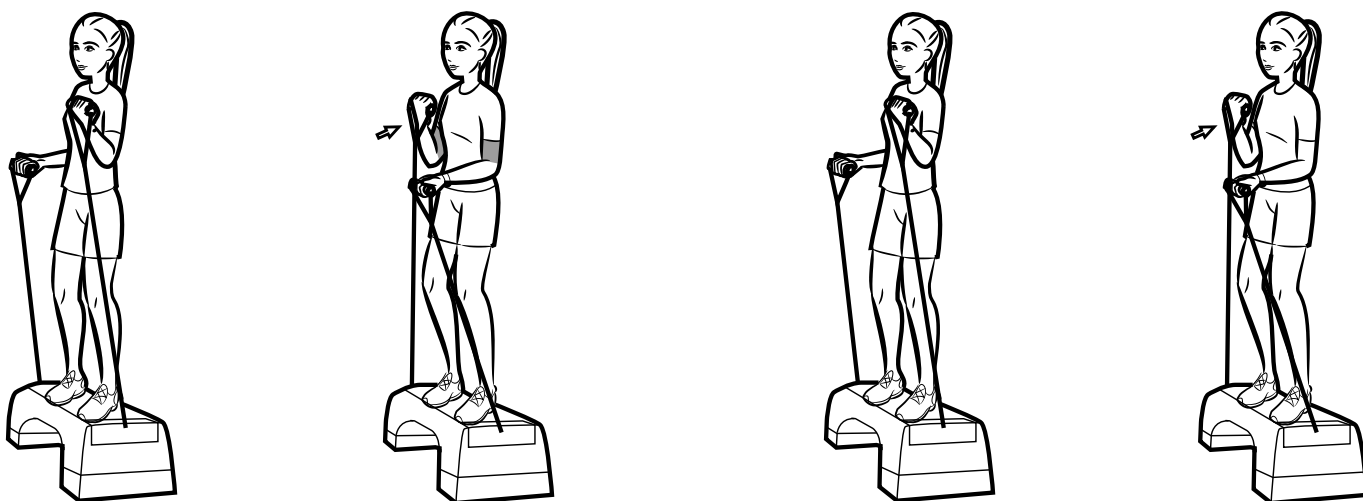
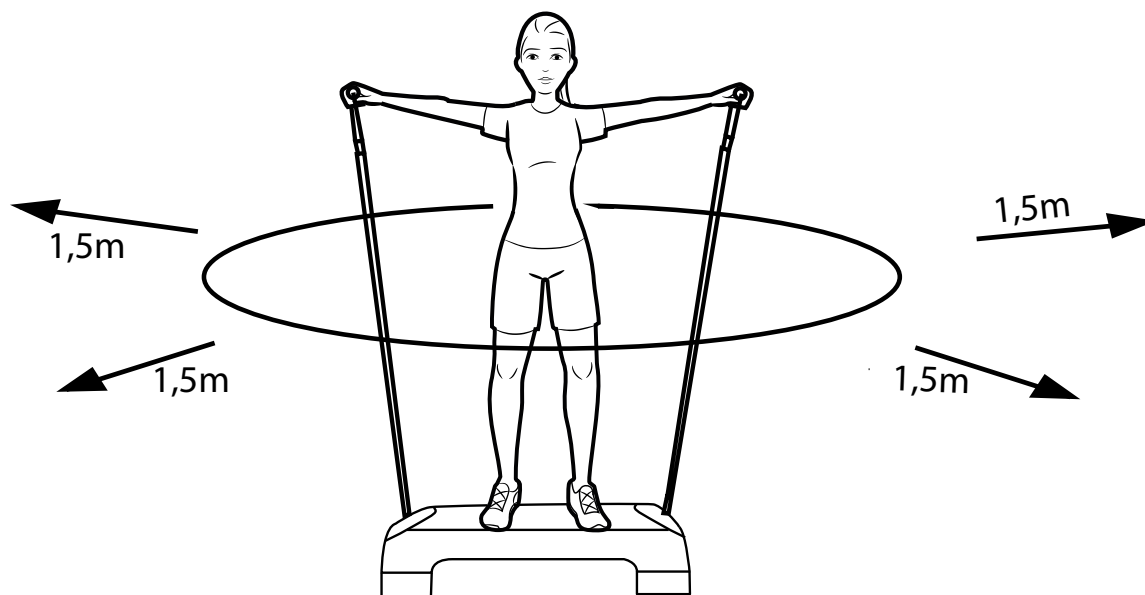
3-IN-1-STEP-BOARD

Gebrauchsanweisung

A**B**



F**G****H****I**

J**K****L**

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.

Package contents (Fig. A)

- 1 x stepboard (1)
- 2 x base (2)
- 2 x semi-circle balancer (3)
- 2 x expander incl. carabiner hook (4)
- 1 x instructions for use

Technical data

Stepboard:

Dimensions: approx. 68 x 28 x 10/15cm
(L x W x H)



Maximum load: 120kg

Expander:

Training device form A is compliant with DIN 32935.

Maximum stretch length: 180cm at 40N



Maximum stretch length

The force tolerance range is maximum 20% (+/-).



Date of manufacture (month/year):
09/2024

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information



Life-threatening hazard!

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



Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Specifically inform children that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.



Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- Check the product for damage or wear before each use. You must not continue to use the product if it is damaged!
- Do not use the product near steps or landings.
- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.



Risk of injury when exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 1.5m around all sides of the exercise area (Fig. L).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- This product is designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not pull the expanders beyond the maximum stretch length of 180cm.
- Never wrap the expanders around your head, neck or chest. Risk of strangulation!
- Do not use the expanders for other purposes (e.g. as a tension cable, towing rope or similar).
- Before each exercise session with the expanders, check that the expanders are firmly attached to the sides of the stepboard.
- The expanders are intended exclusively for use with the device and must not be used in other applications.

- Do not use the product as a climbing aid or in place of a ladder.



Dangers due to wear and tear!

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- The elastomers in the expander must be protected from direct sunlight.
- Do not continue to use the product if you notice cracks.
- Pay particular attention to wear in the feet.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be installed by an adult.
- Make sure you use the product only after it has been completely installed.

Assembly options (Fig. B)

To increase the training intensity, the product can be extended by one step with the support feet (2) and supplemented with the semi-circle balancers (3).

Proceed as shown in Fig. B:

- Turn the product (1) over and remove the feet.
- Insert the feet or the semi-circle balancers as required into the recesses provided on the underside of the tread.

Note: only assemble the product as shown in Fig. B.

- Turn the product over again and stand it on the floor.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.

Using the expanders (Fig. C)

You have the option of doing exercises on the product using the additional expanders (4).

Important! The expander bands may only be used in combination with the stepboard and may not be attached to doors, windows or other unsuitable structures.

To do this, hook the expanders into the side eyelets of the product with the carabiners (Fig. C).

General training instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase the intensity of the exercise sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.

- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break in between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. In the following we describe a few simple warm-up exercises for you. You should repeat each exercise 2-3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change directions.
3. Raise your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Exercise suggestions without expanders

Below are a selection of possible exercises.

Note: the training can be intensified by adding the standing feet and semi-circle balancers.

Basic step (Fig. D)

Muscles used: entire leg and buttocks

Sequence

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing forwards. The arms remain loosely at the sides of the body.

3. Step your right foot up onto the surface of the product in a fluid motion and bring your left foot up beside it.
4. First place your left foot back on the floor, followed by your right foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Side step (Fig. E)

Muscles used: entire outer leg

Sequence

1. Stand upright to the left of the product.
2. Make sure that your feet are together and that the tips of your feet are pointing forwards. The arms remain loosely at the sides of the body.
3. Step your right foot up onto the surface of the product in a fluid motion and bring your left foot up beside it.
4. Return first your left and then your right foot to the starting position.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Triceps press (Fig. F)

Muscles used: triceps

Sequence

1. Support yourself with your hands beside you on the long edge of the product and rest on your heels with your toes pointing upwards. Your fingertips should be pointing towards you.
2. Tense your arm, abdominal and buttock muscles. Your arms are outstretched.
3. Slowly lower your buttocks, keeping your upper body straight.
4. Make sure that your elbows point backwards when bending your arms and remain close to your body.
5. Pull your shoulders down and slowly return to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and perform the exercise slowly.

Mountain climbers (Fig. G)

Muscles used: stomach, lower back, legs and buttocks

Sequence

1. Support yourself with your palms on the product, in a vertical line with your chest. Make sure that you do not completely lock your elbows.

2. Straighten one leg almost all the way, bend the other leg and stand on your toes hip-width apart.
3. Tense your body by pulling in your stomach and stretching your back.
4. Alternately pull your knees towards your chest and bring the bent leg back next to the other leg.

Note: you can increase the speed as you wish.

5. Start the exercise slowly for approx. 20 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise and do not arch your back.

Planks (Fig. H)

Muscles used: abdomen and upper thigh

Sequence

1. Support yourself with your forearms and palms on the product and stretch your legs backwards. While doing so, rest on your knee for support.
2. Tense your abdominal muscles and straighten your upper body. Your elbows are below your shoulder joints.
3. Position yourself on the tips of your toes so that your body forms a straight line. Be sure to place even weight on the tips of your toes.
4. Keep your pelvis straight and be sure not to arch your back.
5. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend it.
6. Hold the position for approx. 30 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: keep your abdominal muscles tightened throughout so that your lumbar spine is stabilised.

Exercise suggestions with expanders

Note on training with expanders!

Each expander may be stretched to a maximum length of 180cm. Otherwise they can become damaged and injure the user.

The further you stretch the expander, the more strength you will need to apply.

The correct grip

Make sure that you always hold the handles horizontally when pulling on the expanders. Do not bend your wrist joints, as this would overstrain them.

Exercises

For all the following exercises, please note:

- Take hold of the handles.
- Perform the movements in a controlled fashion.
- Keep your arms tense.
- Before each workout with the expanders, make sure that the carabiner hooks are tightly closed.
- The duration of the exercise sets should be based on your personal fitness level. Divide the exercises into multiple sets and pause between individual sets.

Knee bends (Fig. I)

Muscles used: shoulders and upper thigh

Sequence

1. Stand upright on the product, grasp the expanders and bend your legs slightly.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing out.
3. Straighten your upper body and stretch your arms out to the side at shoulder height. Angle them slightly.
4. Pull your shoulder blades towards your spine, keep your head upright and bend your knees.
5. Stretch your buttocks as far back as possible and put equal weight on both feet.

Note: try to hold the product as horizontally as possible and not to tilt it.

6. Hold the position for approx. 30 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: always pay attention to the position of your knee joints.

Side lift (Fig. J)

Muscles used: shoulder, triceps

Sequence

1. Stand upright on the product, grasp the expanders and bend your legs slightly.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing out.
3. Straighten your upper body and keep your arms slightly bent in front of your body.
4. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your head upright.
5. Slowly raise your hands sideways to shoulder height and slowly lower your arms again.
6. Hold the position for approx. 30 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your upper body straight.

Bicep curls (Fig. K)

Muscles used: biceps

Sequence

1. Stand upright on the product, grasp the expanders and bend your legs slightly.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing forwards.
3. Hold your hands at hip height. Your elbows remain close to your body. The palms of your hands are pointing upwards.
4. Tense your arm and abdominal muscles.
5. Pull your right and left forearms upwards alternately. Keep your back straight, your arms close to your body and your knees slightly bent.
6. Perform the exercise slowly and alternately and repeat the exercise 10 to 15 times in three rounds.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight. Your knees stay slightly bent and body tension is maintained throughout.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

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

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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 that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are 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. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 467174_2404

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@idl.co.uk

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang (fig. A)

- 1 x stepbænk (1)
- 2 x fod (2)
- 2 x balance-skive (3)
- 2 x elastik inkl. karabinhage (4)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Stepbænk:

Mål: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (l x b x h)



Maks. kapacitet: 120 kg

Elastik:

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.

Størst mulige stræklængde: 180 cm ved 40 N



Størst mulige stræklængde

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).



Fremstillingsdato (måned/år):

09/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen!
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.



Fare for kvæstelser ved træning!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
- Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 1,5 m til alle sider (fig. L).
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 120 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Elastikkerne må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 180 cm.
- Vikl aldrig elastikkerne omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Benyt ikke elastikkerne til andre formål (f.eks. som bardun, træktov eller lignende).
- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at elastikkerne skrueerne sidder fast på stepbænkens sider.

- Elastikkerne er udelukkende beregnet til brug på apparatet og må ikke bruges til andre formål.
- Benyt ikke artiklen som hjælpemiddel til at træde op på.



Farer på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Elastomererne i elastikkerne skal beskyttes mod sollys.
- Stop med at anvende artiklen, hvis du opdager revner i artiklen.
- Kontroller især slid af fødderne.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering.
- Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.

Opstillingsmuligheder (fig. B)

For at øge træningsintensiteten kan artiklen gøres højere med fødderne (2), ligesom der kan påmonteres balance-skiver (3).

Gå frem som vist i fig. B:

- Vend artiklen (1) på hovedet, og tag fødderne ud.
- Stik fødderne eller balance-skiverne ind i de dertil beregnede, ønskede hak på undersiden af trædefladen.

Bemærk: Monter kun artiklen som vist i fig. B.

- Stil artiklen på et jævnt underlag igen.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.

Brug af elastikkerne (fig. C)

Du har mulighed for at udføre øvelser på artiklen med de ekstra elastikker (4).

Vigtigt! Elastikkerne må kun anvendes sammen med stepbænken og må ikke fastgøres i døre, vinduer eller andre uegnede genstande.

Elastikkerne hægtes fast med karabinhager i øskerne på siden af artiklen (fig. C).

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvist, når du afslutter træningen.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.

- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

Lav en træningsplan med øvelsessæt på 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 15 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm muskelgrupperne godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

Opvarmning

Brug tid nok til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi nogle enkle øvelser til det.

Disse øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemusklér

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Bevæg langsomt hovedet i den ene retning, derefter i den anden.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem for sigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene mod ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskler

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet.
2. Lav cirkelbevægelser med den løftede fod først i én retning, og skift efter et par sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag denne øvelse.
4. Løft benene, det ene efter det andet, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at dine ben kun løftes så langt, at du selv kan holde balancen.

Øvelser uden elastikker

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

Bemærk: Træningen kan intensiveres ved at gøre artiklen højere ved at påmontere fødder og balance-skiver.

Basic step (fig. D)

Der arbejdes med: alle ben- og sædemusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig opret foran artiklen.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger fremad. Armene holdes afslappet ved siden af kroppen.
3. Træd i en glidende bevægelse op på artiklen med højre fod, og følg efter med venstre fod.
4. Sæt først venstre og derefter højre fod tilbage på gulvet.

5. Bevæg armene frem og tilbage under op- og nedstigning.

Bemærk: Du kan enten holde armene i en vinkel tæt på kroppen eller holde dem strakt.

6. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og sæt altid fødderne helt ned på artiklen.

Side-step (fig. E)

Der arbejdes med: hele det udvendige ben

Fremgangsmåde

1. Stil dig opret til venstre for artiklen.
2. Sørg for at holde fødderne samlet, og for at tåspidserne peger fremad. Armene holdes afslappet ved siden af kroppen.
3. Træd i en glidende bevægelse op på artiklen med højre fod, og følg efter med venstre fod.
4. Før først venstre og derefter højre fod tilbage i udgangsstillingen.
5. Bevæg armene frem og tilbage under op- og nedstigning.

Bemærk: Du kan enten holde armene i en vinkel tæt på kroppen eller holde dem strakt.

6. Gentag øvelsen 10-15 gange i 3 øvelsessæt, skift side og gentag øvelsen.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og sæt altid fødderne helt ned på artiklen.

Triceps-press (fig. F)

Der arbejdes med: triceps

Fremgangsmåde

1. Støt med hænderne på artiklens lange kant, og stil dig på hælene, så tåspidserne peger opad. Fingerspidserne vender ind mod dig selv.
2. Spænd arm-, mave- og sædemusklerne. Armene er strakt.
3. Sænk bagdelen langsomt, og hold overkroppen lige imens.
4. Sørg for, at albuerne peger bagud og holdes inde ved kroppen, når armene bøjes.
5. Træk skuldrene nedad, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og udfør øvelsen langsomt.

Mountain climbers (fig. G)

Der arbejdes med: mavemusklerne, de nederste rygmuskler, ben- og sædemusklerne

Fremgangsmåde

1. Støt dig på artiklen med håndfladerne, så armene går i en lige linje ned fra brystkassen. Sørg for, at du ikke strækker albuerne helt.
2. Stræk et ben helt bagud, bøj det andet ben, og stil dig op på tåspidserne med en hoftebreddes afstand mellem benene.
3. Spænd i kroppen, idet du trækker maven ind og strækker ryggen.

4. Træk skiftevis knæet op mod brystet, og stræk derefter det bøjede ben bagud ved siden af det andet ben.

Bemærk: Du kan øge tempoet valgfrit.

5. Foretag øvelsen langsomt i starten i ca. 20 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen, og undgå at svaje i lænden.

Planken (fig. H)

Der arbejdes med: mave- og lårmusklerne

Fremgangsmåde

1. Støt dig med underarme og håndflader på artiklen, og stræk benene bagud. Støt dig på knæene imens.
2. Spænd mavemusklerne, og ret overkroppen op. Albuerne skal være under skulderleddene.
3. Stil dig på tåspidserne, så kroppen holder en lige linje. Sørg for at belaste tåspidserne regelmæssigt.
4. Hold bækkenet lige, og undgå at svaje i lænden.
5. Hold hovedet i forlængelse af rygraden, og overstræk ikke nakken.
6. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold spændingen i mavemusklerne hele tiden for at stabilisere lænden.

Øvelser med elastikker

Bemærkning vedrørende træning med elastikker!

Elastikkerne må maksimalt strækkes til 180 cm. Ellers kan de blive beskadiget, og brugeren kan i den forbindelse komme til skade. Jo længere du strækker elastikkerne, desto flere kræfter skal du bruge.

Det rigtige greb

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikkerne.

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Øvelser

For alle øvelser gælder følgende:

- Hold håndtagene i hænderne.
- Udfør bevægelserne kontrolleret.
- Hold armene spændt.
- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at karabinhagerne sidder fast.
- Varigheden af øvelsessættene skal være tilpasset din personlige træningstilstand. Opdel øvelserne i flere sæt, og hold pauser imellem sættene.

Knæbøjning (fig. I)

Der arbejdes med: skulder- og lårmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op på artiklen, grib fat i elastikkerne, og bøj benene let.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger udad.
3. Ret overkroppen op, og stræk armene ud til siden op til skulderhøjde. Bøj armene let.
4. Træk skulderbladene ind mod rygraden, ret dig op, og gå ned i knæene.

5. Strit bagdelen så langt bagud som muligt, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.

Bemærk: Forsøg samtidig at holde artiklen så vandret som muligt og ikke vippe.

6. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær hele tiden opmærksom på knæledenes stilling.

Sideløft (fig. J)

Der arbejdes med: skuldermusklerne og triceps

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op på artiklen, grib fat i elastikkerne, og bøj benene let.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger udad.
3. Ret overkroppen op, og hold armene let bøje-
de foran kroppen.
4. Træk skulderbladene ind mod ryggraden, og ret dig op.
5. Før hænderne langsomt op til siden til skulderhøjde, og sænk dem langsomt igen.
6. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold overkroppen lige, mens øvelsen gennemføres.

Biceps curls (fig. K)

Der arbejdes med: biceps

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op på artiklen, grib fat i elastikkerne, og bøj benene let.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger fremad.
3. Hold hænderne i hoftehøjde. Hold albuerne tæt på kroppen. Håndfladerne vender opad.
4. Spænd arm- og mavemusklerne.
5. Træk skiftevis højre og venstre underarm opad. Hold ryggen strakt, armene tæt på kroppen og knæene let bøjet.
6. Udfør øvelsen langsomt og skiftevis, og gentag den 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Hold knæene let bøjet og kropsspændingen konstant.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser. Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

Nakkemusklerne

1. Stil dig i en afslappet stilling.
 2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.
- Denne øvelse strækker siderne af halsen.

Arme og skulder

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.

2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.

3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag-
etter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe
rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelseskredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelseskredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slidage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garanti-perioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 467174_2404

DK Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x stepbankje (1)
- 2 x voet (2)
- 2 x halve balanceercirkel (3)
- 2 x weerstandsband, incl. karabijnhaak (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Stepbankje:

Afmetingen: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (l x b x h)



Maximale belasting: 120 kg

Weerstandsbanden:

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.

Maximale streklengte: 180 cm bij 40 N



Maximale streklengte

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).



Productiedatum (maand/jaar):
09/2024

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.



Kans op lichamelijk letsel

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgescreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt!
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.



Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 1,5 m beschikbaar zijn (afb. L).
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.

- Trek de weerstandsbanden niet verder dan de maximale streklengte van 180 cm uit.
- Wikkel de weerstandsbanden nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik de weerstandsbanden niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de weerstandsbanden goed aan de zijanten van het stepbankje vastzitten.
- De weerstandsbanden zijn uitsluitend bestemd voor gebruik aan het apparaat en mogen niet anderszins worden gebruikt.
- Gebruik het artikel niet als opstaphulp of vervanging van een ladder.



Gevaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- De elastische materialen van de weerstandsbanden moeten tegen zonlicht worden beschermd.
- Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in het artikel waarneemt.
- Let vooral op de slijtage van de voeten.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden.
- Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.

Montagemogelijkheden (afb. B)

Om de trainingsintensiteit te verhogen, kan het artikel met de voeten (2) een niveau worden uitgebreid en met de halve balanceercirkels (3) worden aangevuld.

Ga te werk zoals getoond in afb. B:

- Draai het artikel (1) om en maak de voeten los.
- Bevestig de voeten resp. de halve balanceercirkels zoals gewenst in de daarvoor bestemde uitsparingen aan de onderkant van het platform.

Aanwijzing: monteer het artikel alleen zoals weergegeven in afb. B.

- Zet het artikel weer rechtop.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.

Gebruik van de weerstandsbanden (afb. C)

U hebt de mogelijkheid om met de extra weerstandsbanden (4) oefeningen op het artikel uit te voeren.

Belangrijk! De weerstandsbanden mogen alleen samen met het stepbankje worden gebruikt en niet aan deuren, ramen of andere ongeschikte structuren worden bevestigd.

Haak hiervoor de weerstandsbanden met de karabijnen in de ogen aan de zijkant van het artikel (afb. C).

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sport-schoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw spiergroepen voor elk trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een stretching te doen.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen elk 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.

4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm vooruit en na één minuut achteruit rond.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden.
3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

Voorbeeldoefeningen zonder weerstandsbanden

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Aanwijzing: de intensiteit van de training kan worden verhoogd als u het artikel hoger maakt door de voeten en halve balanceercirkels toe te voegen.

Basisstap (afb. D)

Spieren die worden belast: het gehele been en billen

Verloop

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. Uw armen hangen los langs het lichaam.
3. Stap in een vloeiende beweging met de rechtersoet op het platform van het artikel en zet er de linkervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtersoet weer op de vloer.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Zijstap (afb. E)

Spieren die worden belast: buitenkant van het gehele been

Verloop

1. Ga rechtop links van het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten bij elkaar staan met de tenen naar voren gericht. Uw armen hangen los langs het lichaam.
3. Stap in een vloeiende beweging met de rechtersoet op het platform van het artikel en zet er de linkervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtersoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Triceps press (afb. F)

Spieren die worden belast: triceps

Verloop

1. Steun met uw handen op de lange rand van het artikel en ga zo op de hielen staan dat de tenen naar boven wijzen. De vingertoppen wijzen naar u.
2. Span uw arm-, buik- en bilsieren aan. Uw armen zijn gestrekt.
3. Breng uw billen langzaam naar beneden en houd hierbij uw bovenlichaam recht.
4. Let erop dat uw ellebogen bij het buigen van de armen naar achteren wijzen en dicht bij het lichaam blijven.
5. Breng de schouders naar beneden en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd het bovenlichaam recht en voer de oefening langzaam uit.

Mountain climbers (afb. G)

Spieren die worden belast: buik, onderrug, benen en billen

Verloop

1. Steun met de handpalmen op het artikel en houd de armen loodrecht op de borstkas. Let erop dat u uw ellebogen niet helemaal strekt.
2. Strek een been helemaal, buig het andere been en ga op uw tenen staan met uw voeten op heupbreedte.
3. Span uw lichaam aan door de buik in te trekken en de rug te strekken.
4. Breng uw knieën afwisselend naar de borst. Breng hierbij het gebogen been naar achteren op de plaats naast het andere been.

Aanwijzing: u kunt desgewenst het tempo verhogen.

5. Begin de oefening langzaam gedurende ca. 20 seconden, kom dan omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt en voorkom dat u uw rug hol trekt.

Planken (afb. H)

Spieren die worden belast: buik en bovenkant van het bovenbeen

Verloop

1. Steun met uw onderarmen en handpalmen op het artikel en strek uw benen naar achteren. Steun hierbij op uw knieën.
2. Span uw buikspieren aan en strek het bovenlichaam. De ellebogen bevinden zich onder de schoudergewrichten.
3. Ga op uw tenen staan zodat het lichaam een lijn vormt. Let erop dat de u de tenen gelijkmatig belast.
4. Houd het bekken recht en voorkom dat u uw rug hol trekt.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek het niet teveel.

6. Houd deze positie gedurende ca. 30 seconden vast, kom weer omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd de spanning van de buikspieren vast, zodat de lendenwervelkolom wordt gestabiliseerd.

Voorbeeldoefeningen met weerstandsbanden

Aanwijzing voor training met weerstandsbanden!

De weerstandsbanden mogen elk maximaal 180 cm worden uitgerekt. Anders kunnen ze beschadigd raken en de gebruiker daarbij verwonden.

Hoe langer u aan de weerstandsbanden trekt, hoe meer kracht u moet opbrengen.

De juiste greep

Let erop dat u de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden altijd horizontaal houdt.

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Oefeningen

Voor alle volgende oefeningen geldt:

- Pak de handgrepen met de handen vast.
- Voer de bewegingen gecontroleerd uit.
- Houd uw armen onder spanning.
- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de karabijnhaken goed gesloten zijn.
- De duur van de reeksen moet overeenstemmen met uw persoonlijke fitnessniveau. Verdeel de oefeningen over meerdere reeksen en pauzeer tussen de afzonderlijke reeksen.

Squats (afb. 1)

Spieren die worden belast: schouder en bovenkant van het bovenbeen

Verloop

1. Ga rechtop op het artikel staan, pak de weerstandsbanden en buig uw benen licht.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar buiten gericht.
3. Richt uw bovenlichaam op en strek uw armen zijdelings op schouderhoogte uit. Buig ze licht.
4. Breng de schouderbladen naar elkaar toe, houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en ga door uw knieën.
5. Breng uw billen zo ver mogelijk naar achteren en belast uw voeten gelijkmatig.

Aanwijzing: probeer daarbij het artikel zo horizontaal mogelijk te houden en het niet te kantelen.

6. Houd deze positie gedurende ca. 30 seconden vast, kom weer omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let altijd op de positie van de knieën.

Zijwaarts heffen (afb. J)

Spieren die worden belast: schouder, triceps

Verloop

1. Ga rechtop op het artikel staan, pak de weerstandsbanden en buig uw benen licht.
2. Let erop dat de voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar buiten gericht.

3. Richt uw bovenlichaam op en houd uw armen licht gebogen voor het lichaam.
4. Breng de schouderbladen naar elkaar toe en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
5. Breng uw handen langzaam zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en laat de armen weer langzaam zakken.
6. Houd deze positie gedurende ca. 30 seconden vast, kom weer omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en het bovenlichaam recht houdt tijdens de oefening.

Biceps curls (afb. K)

Spieren die worden belast: biceps

Verloop

1. Ga rechtop op het artikel staan, pak de weerstandsbanden en buig uw benen licht.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht.
3. Houd uw handen op heuphoogte. De ellebogen blijven dicht bij het lichaam. De handpalmen wijzen naar boven.
4. Span uw arm- en buikspieren aan.
5. Trek de rechter- en linkeronderarm afwisselend naar boven. De rug blijft recht, de armen blijven dicht bij het lichaam en de knieën licht gebogen.
6. Voer de oefening afwisselend en langzaam uit en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. De knie blijft licht gebogen en de lichaamsspanning wordt overal gehandhaafd.

Rikken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.

Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonbaar dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten
op garantie tegenover de betreffende verkoper,
worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 467174_2404

 Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

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 (Abb. A)

- 1 x Step-Board (1)
- 2 x Standfuß (2)
- 2 x Balance-Halbkreis (3)
- 2 x Expander inkl. Karabinerhaken (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Step-Board:

Maße: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (L x B x H)



Maximale Belastbarkeit: 120 kg

Expander:

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.
Größtmögliche Strecklänge: 180 cm bei 40 N



Größtmögliche Strecklänge

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



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2024

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr für Kinder!

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

- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

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



Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 1,5 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. L).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Ziehen Sie die Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 180 cm.

- Wickeln Sie die Expander niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie die Expander nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannschlacke, Abschleppschleife oder Ähnliches).
- Überprüfen Sie vor jedem Training mit den Expandern den festen Sitz der Expander an den Seiten des Step-Boards.
- Die Expander sind ausschließlich für die Verwendung am Gerät vorgesehen und dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leitersersatz.



Gefahren durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Die Elastomere der Expander sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Sollten Sie Risse am Artikel erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Standfüße.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.

Aufbaumöglichkeiten (Abb. B)

Um die Trainingsintensität zu steigern, kann der Artikel mit den Standfüßen (2) um eine Stufe erweitert sowie mit den Balance-Halbkreisen (3) ergänzt werden.

Gehen Sie wie in Abb. B gezeigt vor:

- Drehen Sie den Artikel (1) um und nehmen Sie die Standfüße heraus.
- Stecken Sie die Standfüße bzw. die Balancier-Halbkreise wie gewünscht in die dafür vorgesehenen Aussparungen an der Unterseite der Trittfäche.

Hinweis: Bauen Sie den Artikel nur zusammen, wie in Abb. B dargestellt.

- Stellen Sie den Artikel wieder ebenerdig hin.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

Verwendung der Expander (Abb. C)

Sie haben die Möglichkeit, Übungen auf dem Artikel mit den zusätzlichen Expandern (4) durchzuführen.

Wichtig! Die Expanderbänder dürfen nur zusammen mit dem Step-Board verwendet und nicht an Türen, Fenstern oder anderen ungeeigneten Strukturen befestigt werden.

Haken Sie dazu die Expander mit den Karabinern in die seitlichen Ösen des Artikels (Abb. C).

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge ohne Expander

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann intensiviert werden, indem der Artikel durch Hinzufügen der Standfüße und Balance-Halbkreise erhöht wird.

Basic Step (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: ganzes Bein und Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme bleiben locker seitlich am Körper.
3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie den linken Fuß nach.
4. Setzen Sie zuerst den linken und dann den rechten Fuß wieder auf dem Boden ab.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf den Artikel.

Side-Step (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: ganzes äußeres Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht links neben den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass die Füße zusammenstehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme bleiben locker seitlich am Körper.
3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie den linken Fuß nach.
4. Führen Sie zuerst den linken und dann den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf den Artikel.

Triceps Press (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Ablauf

1. Stützen Sie die Hände seitlich auf der langen Kante des Artikels ab und stellen Sie sich so auf die Fersen, dass die Fußspitzen nach oben zeigen. Die Fingerspitzen zeigen zu Ihnen.
2. Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Gesäßmuskeln an. Die Arme sind gestreckt.
3. Gehen Sie mit dem Gesäß langsam nach unten und bleiben Sie dabei mit dem Oberkörper gerade.
4. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen beim Beugen der Arme nach hinten zeigen und nah am Körper bleiben.
5. Ziehen Sie die Schultern nach unten und kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und führen Sie die Übung langsam aus.

Mountain Climbers (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, unterer Rücken, Beine und Gesäß

Ablauf

1. Stützen Sie sich mit den Handflächen auf dem Artikel ab, in senkrechter Linie mit dem Brustkorb. Achten Sie darauf, die Ellbogen nicht ganz durchzustrecken.
 2. Strecken Sie ein Bein fast ganz durch, winkeln das andere Bein an und stellen Sie sich dabei hüftbreit auf die Zehenspitzen.
 3. Spannen Sie den Körper an, indem Sie den Bauch einziehen und den Rücken strecken.
 4. Ziehen Sie die Knie abwechselnd in Richtung Brust und bringen dabei das angewinkelte Bein nach hinten neben das andere Bein.
- Hinweis:** Sie können das Tempo beliebig erhöhen.
5. Beginnen Sie die Übung langsam für ca. 20 Sekunden, richten Sie sich dann auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Planks (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch und oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stützen Sie sich mit den Unterarmen und Handflächen auf dem Artikel ab und strecken Sie die Beine nach hinten. Stützen Sie sich dabei auf die Knie.

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultergelenke.
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, sodass sich der Körper in einer Linie befindet. Achten Sie auf eine gleichmäßige Belastung der Zehenspitzen.
- Halten Sie das Becken gerade und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie ihn nicht.
- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie die Bauchmuskulatur durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird.

Übungsvorschläge mit Expandern

Hinweis zum Training mit Expandern!

Die Expander dürfen jeweils bis maximal 180 cm gedehnt werden. Anderenfalls könnten sie beschädigt werden und den Benutzer dabei verletzen.

Je länger Sie die Expander ziehen, desto mehr Kraft müssen Sie aufbringen.

Der richtige Griff

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expander immer waagrecht halten. Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Übungen

Für alle folgenden Übungen gilt:

- Griffe in die Hände nehmen.
- Führen Sie die Bewegungen kontrolliert aus.
- Halten Sie die Arme unter Spannung.
- Vor jedem Training mit den Expandern kontrollieren, dass die Karabinerhaken fest geschlossen sind.
- Die Dauer der Übungsdurchgänge sollte sich an Ihrem persönlichen Fitnesslevel orientieren. Teilen Sie die Übungen in mehrere Übungsdurchgänge auf und pausieren Sie zwischen den einzelnen Übungsdurchgängen.

Kniebeugen (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und oberer Oberschenkel

Ablauf

- Stellen Sie sich aufrecht auf den Artikel, greifen Sie die Expander und winkeln Sie leicht die Beine an.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach außen zeigen.
- Richten Sie den Oberkörper auf und strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Winkeln Sie sie leicht an.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule, halten Sie den Kopf senkrecht und gehen Sie in die Kniebeuge.
- Strecken Sie das Gesäß so weit wie möglich nach hinten und belasten Sie die beide Füße gleichmäßig.

Hinweis: Versuchen Sie dabei, den Artikel möglichst waagrecht zu halten und nicht zu kippen.

- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Seitheben (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps

Ablauf

- Stellen Sie sich aufrecht auf den Artikel, greifen Sie die Expander und winkeln Sie leicht die Beine an.
- Achten Sie darauf, dass die Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach außen zeigen.
- Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf senkrecht.
- Führen Sie die Hände langsam seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe und senken Sie die Arme wieder langsam ab.
- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung und halten Sie den Oberkörper gerade.

Bizeps-Curls (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

Ablauf

- Stellen Sie sich aufrecht auf den Artikel, greifen Sie die Expander und winkeln Sie leicht die Beine an.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen.
- Halten Sie die Hände in Hüfthöhe. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie den rechten und linken Unterarm abwechselnd nach oben. Der Rücken bleibt gerade, die Arme nah am Körper und die Knie leicht gebeugt.
- Führen Sie die Übung abwechselnd langsam durch und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Die Knie bleiben leicht gebeugt und die Körperspannung durchgehend gehalten.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf.

Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

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

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

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

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

IAN: 467174_2404

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.: SB-15359

08.16.2024 / PM 12:52

IAN 467174_2404

6 D