CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

MULTITRAINER

(DE) (AT) (CH)
MULTITRAINER
Gebrauchsanweisung

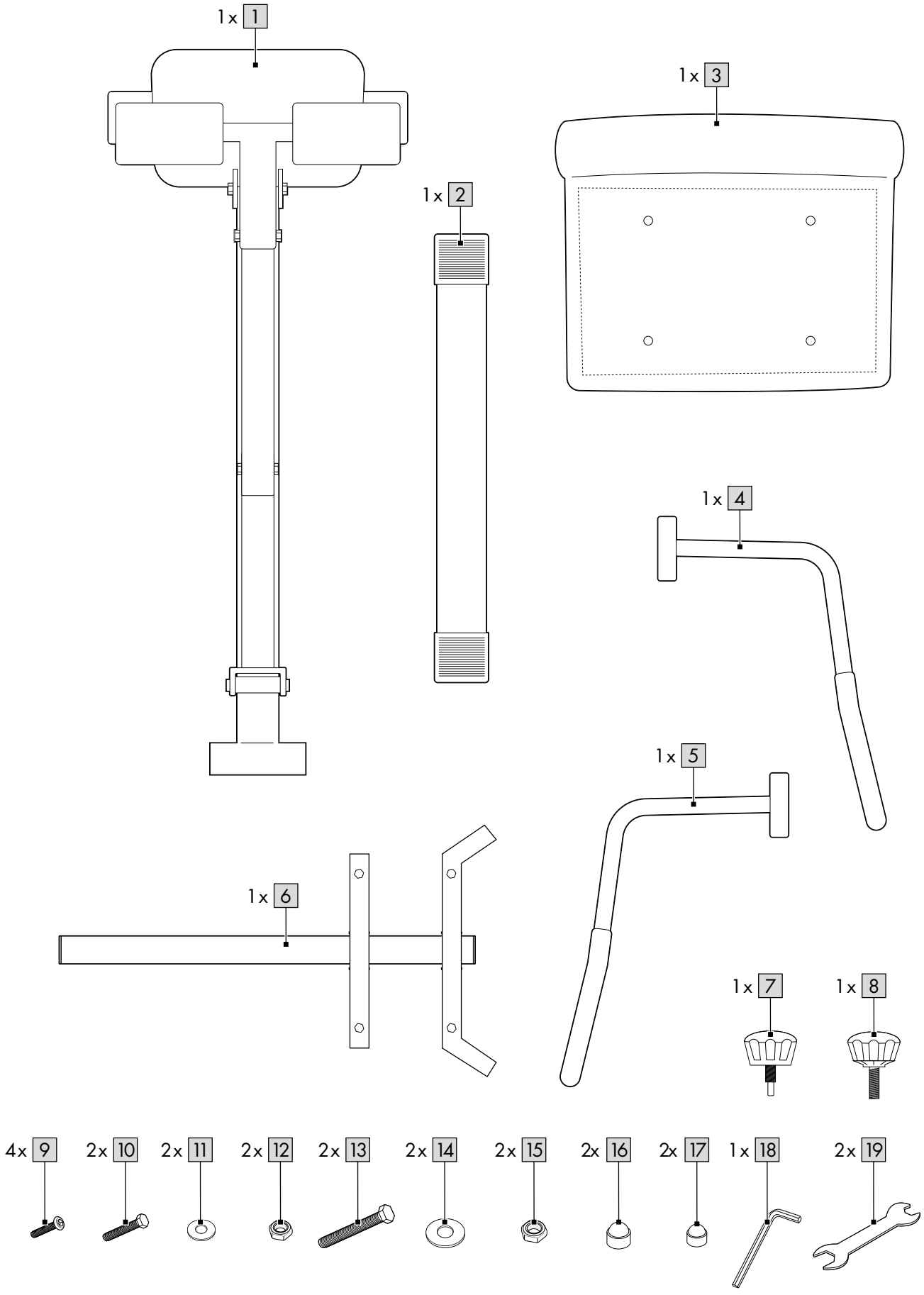
(IT) (CH)
PANCA MULTIFUNZIONE
Istruzioni d'uso

(FR) (CH)
BANC DE MUSCULATION MULTIFONCTION
Notice d'utilisation

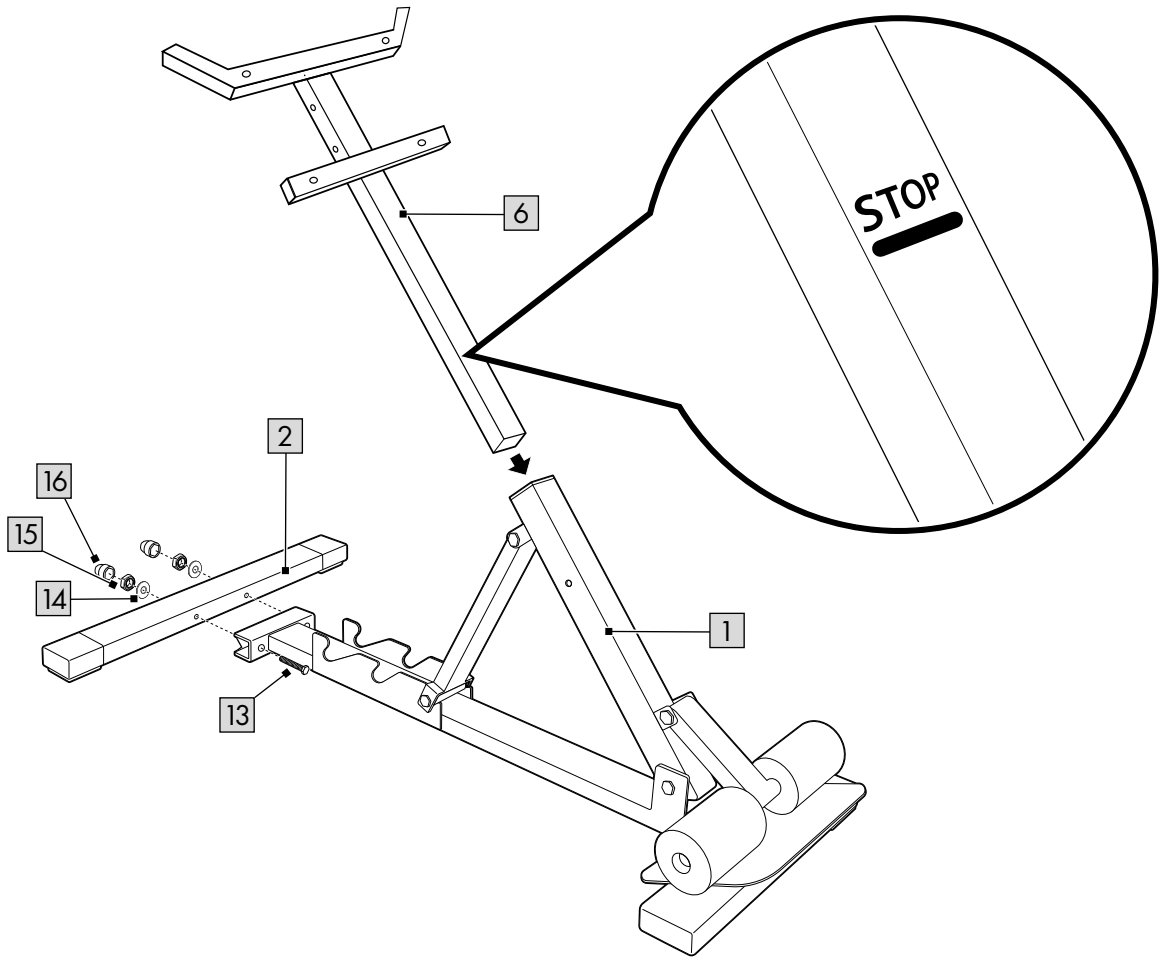
IAN 517830_2501

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

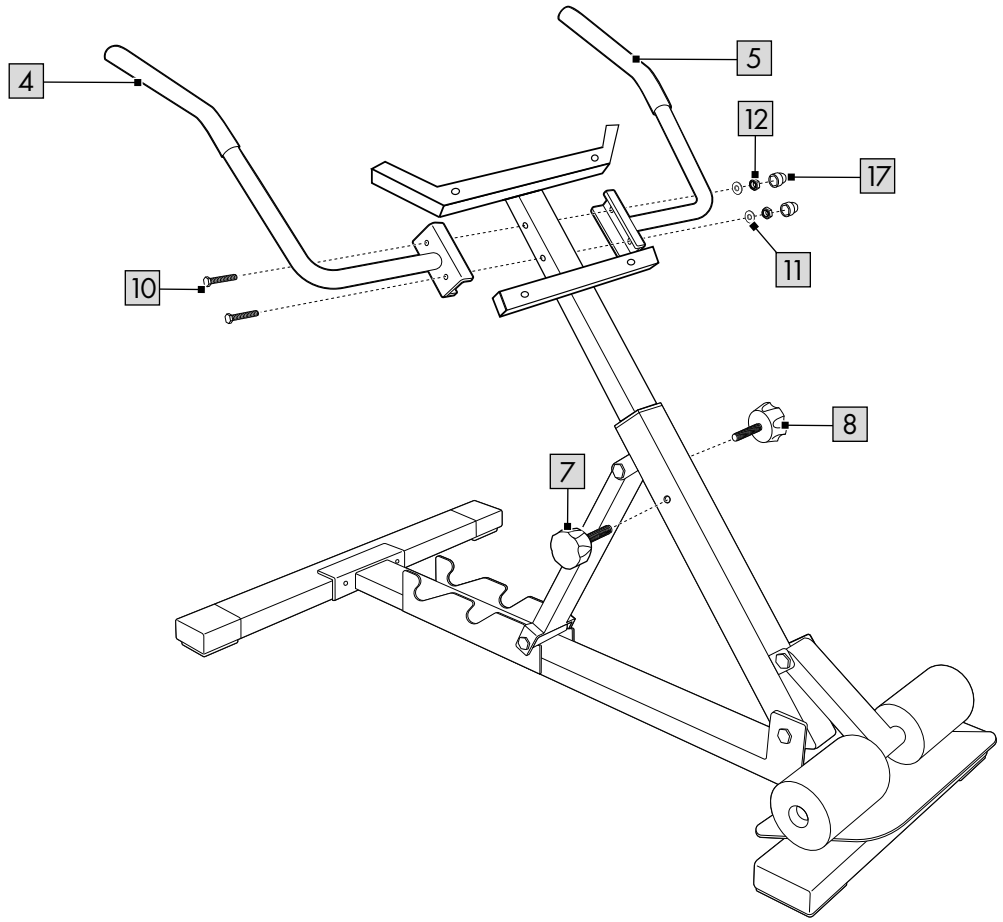
A


1x 1
1x 3
1x 2
1x 4
1x 5
1x 6
1x 7
1x 8
4x 9
2x 10
2x 11
2x 12
2x 13
2x 14
2x 15
2x 16
2x 17
1x 18
2x 19

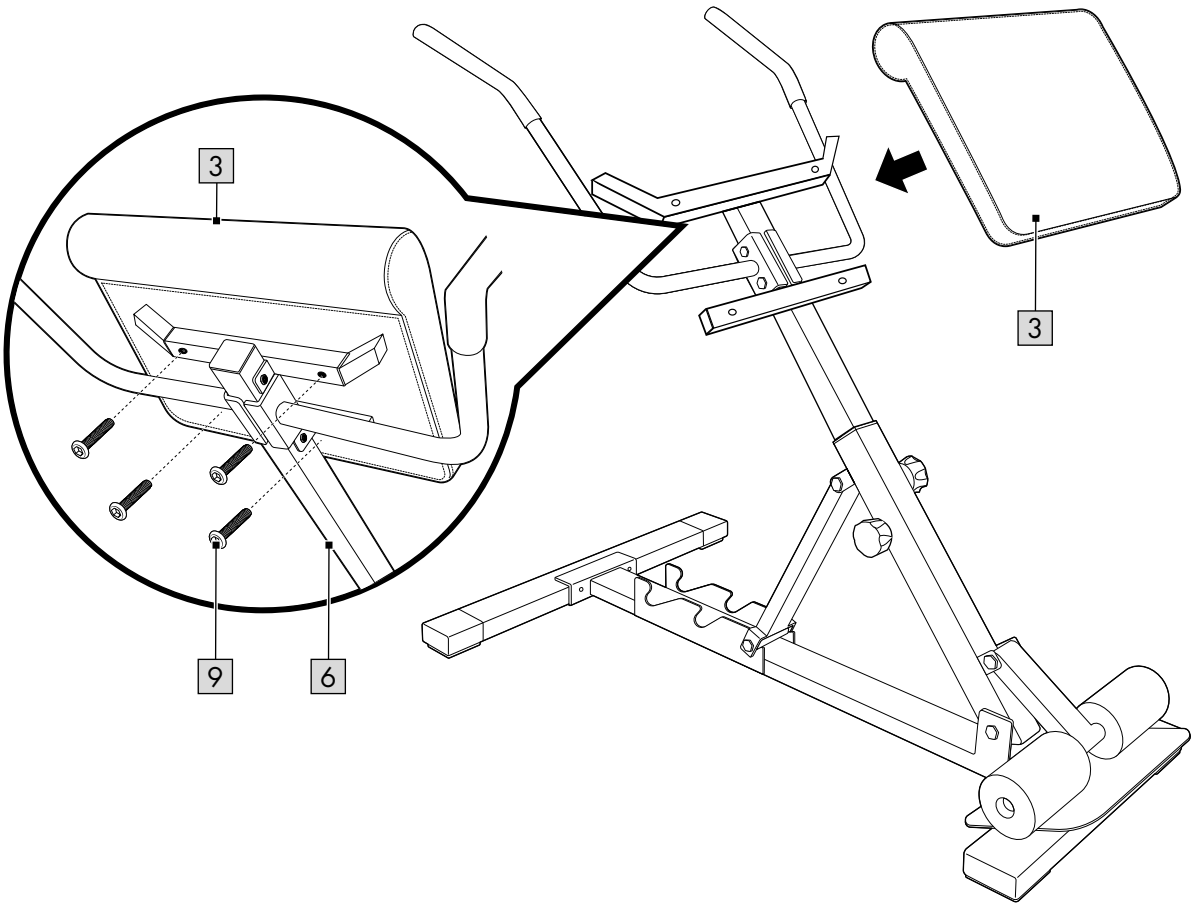
B



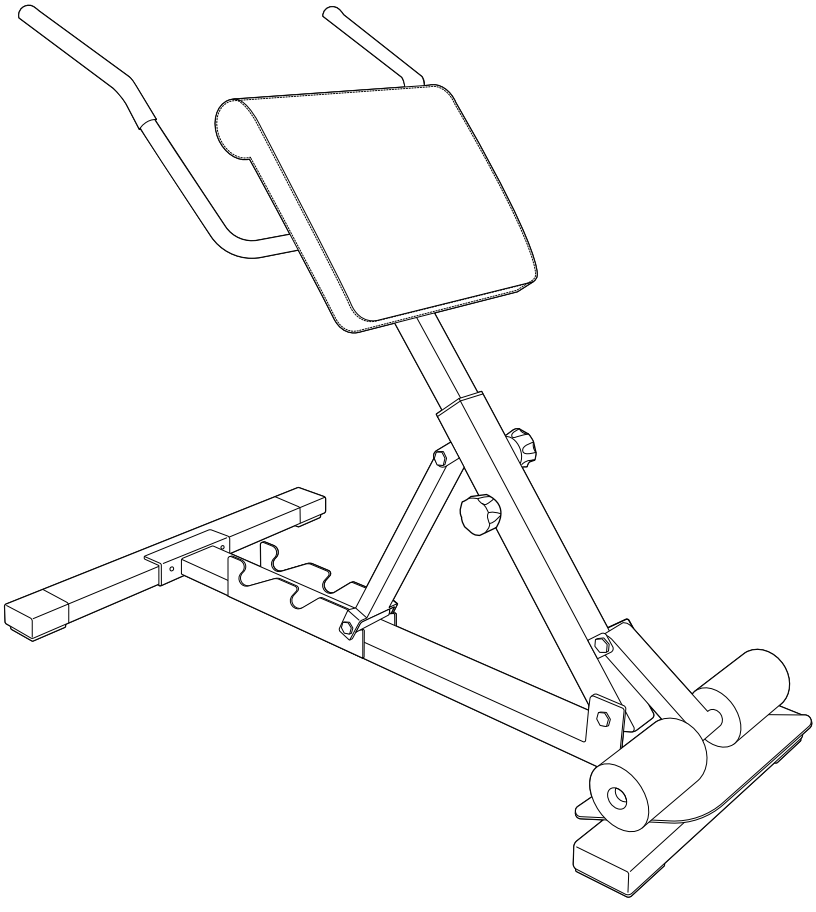
C



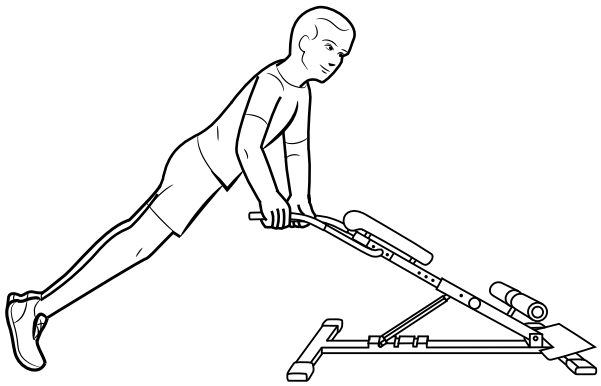
D

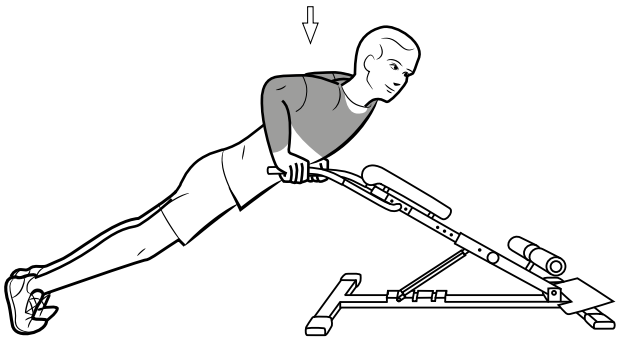


E

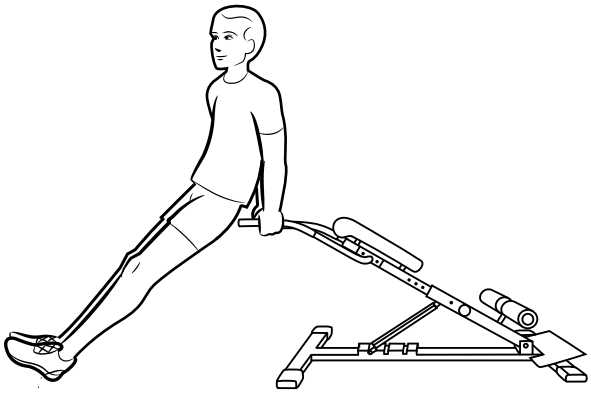


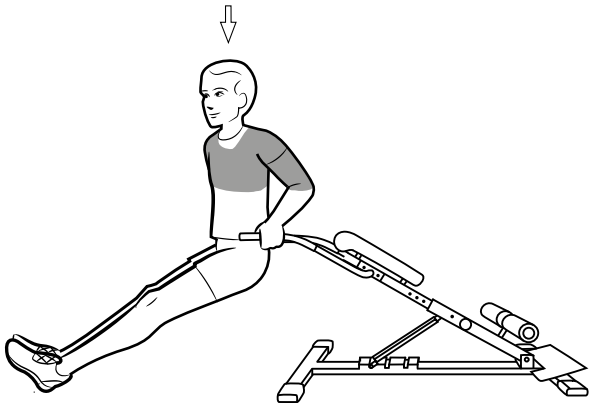
F



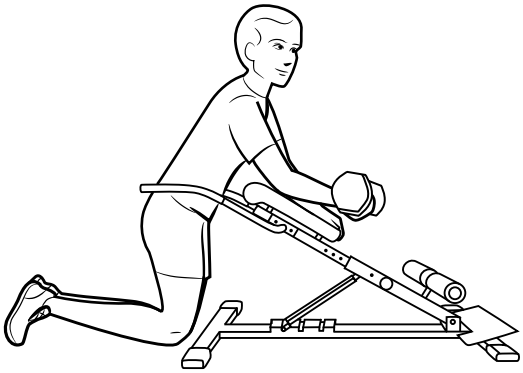


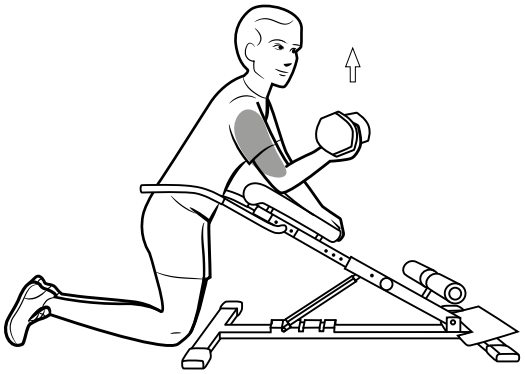
G



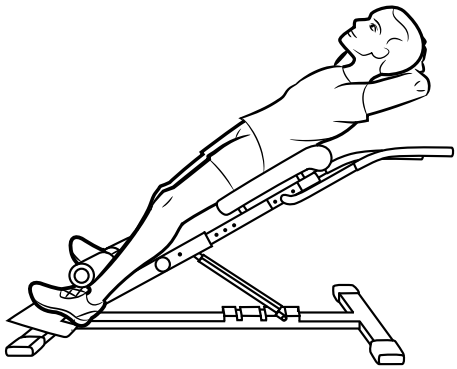


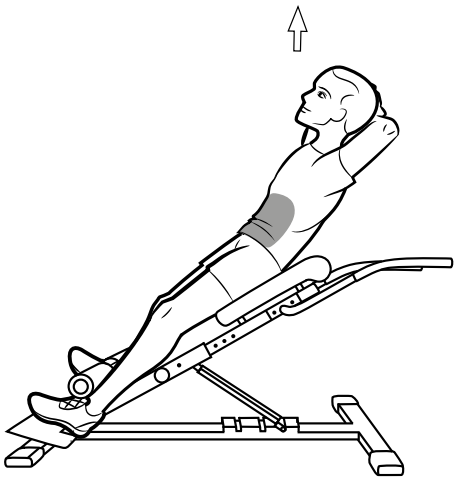
H



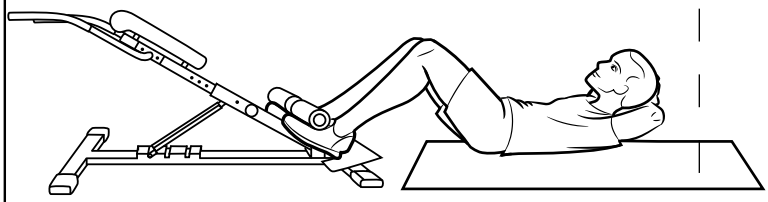


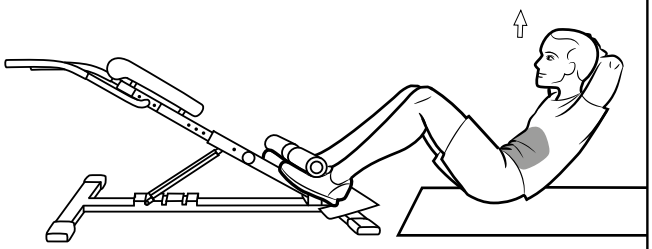
I



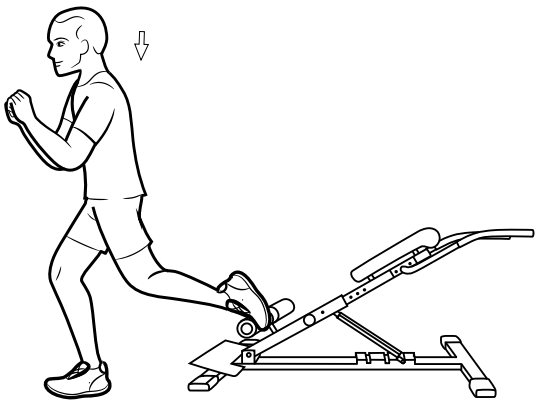


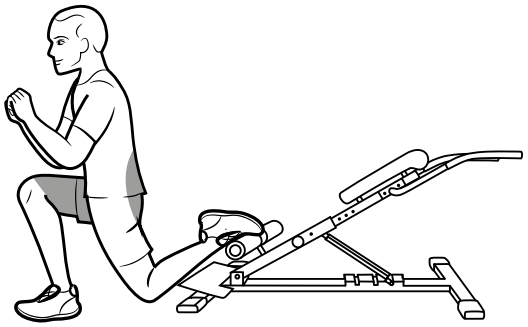
J



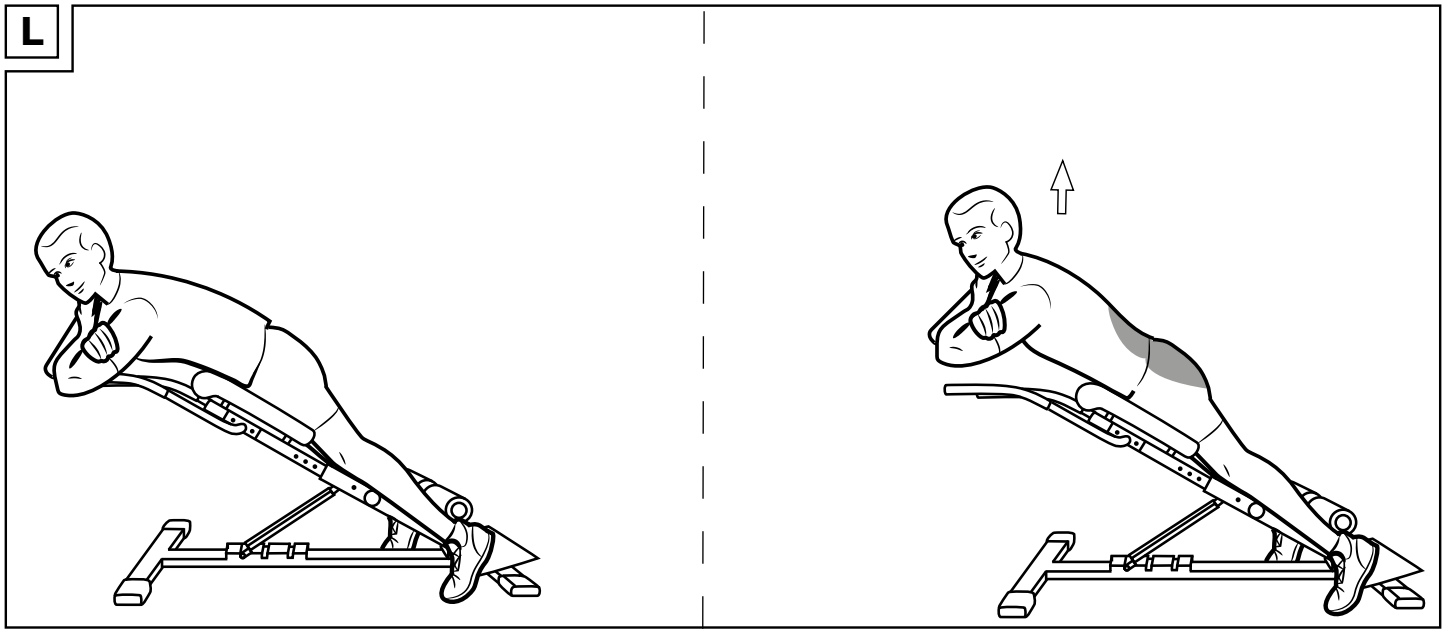


K

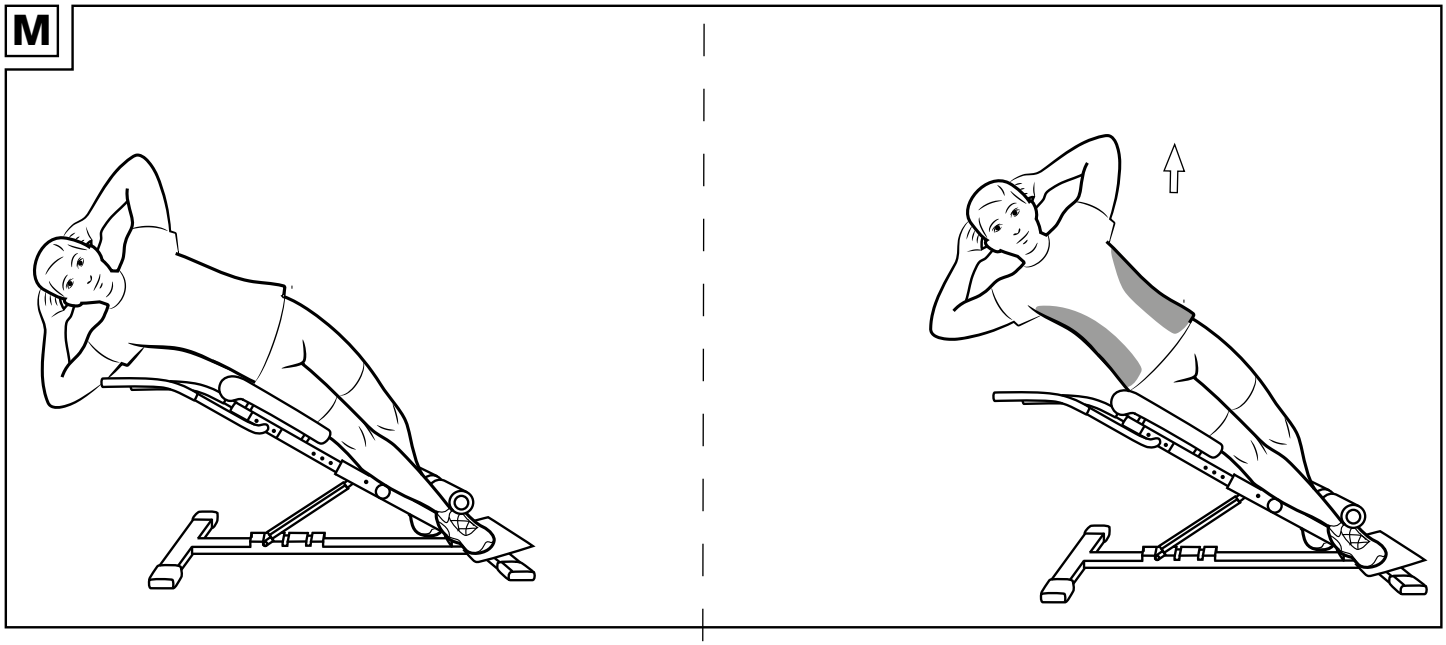




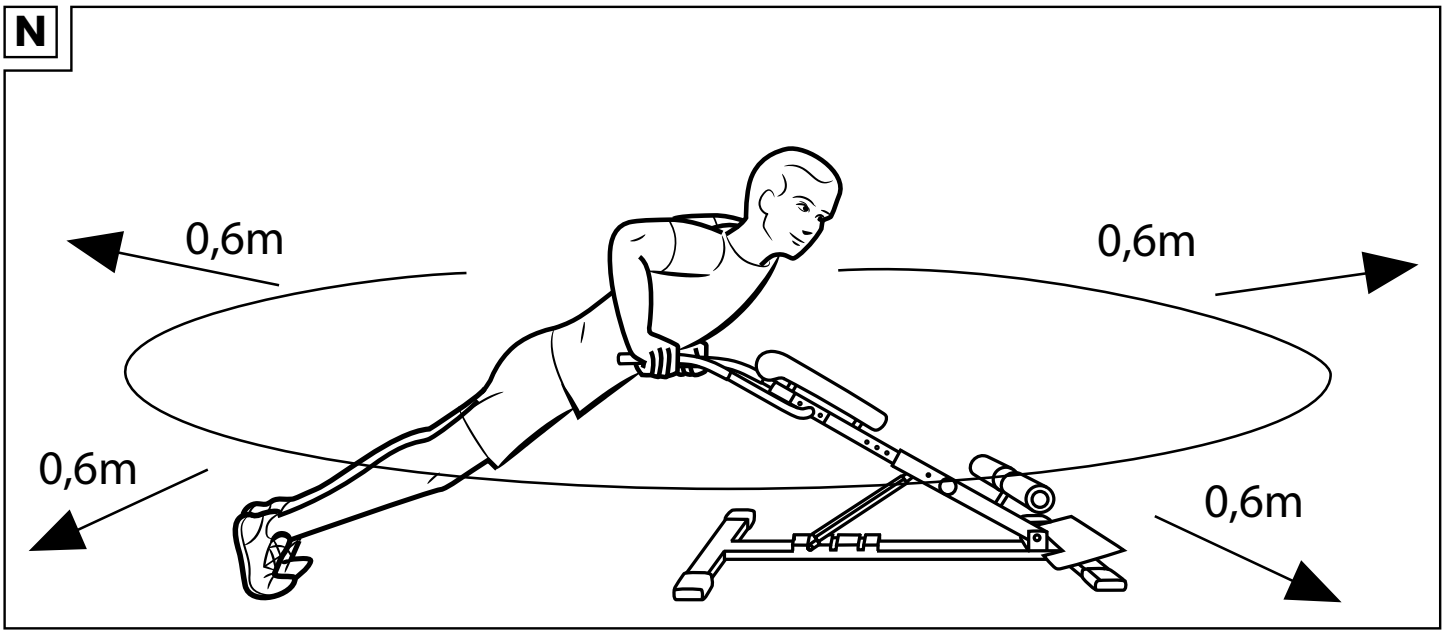
L



M



N



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 Multitrainer, zerlegt (1-8)
4 x Schraube, 35 mm (9)
2 x Schraube, 65 mm (10)
2 x Unterlegscheibe (11)
2 x Schraubenmutter (12)
2 x Schraube, 95 mm (13)
2 x Unterlegscheibe (14)
2 x Schraubenmutter (15)
2 x Abdeckkappen, Gr. M10 (16)
2 x Abdeckkappen, Gr. M8 (17)
1 x Innensechskantschlüssel (18)
2 x Schraubenschlüssel (19)
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße aufgebaut:
ca. 103 x 60-90 x 66/70 cm
(B x H x T) (zwischen den Griffen)
Maße zusammengefaltet:
ca. 110 x 20,5 x 70 cm (B x H x T)
Gewicht: 14,1 kg

Gefahr von Quetschungen der Finger!

Maximale Belastbarkeit: 130 kg

Maximale Belastbarkeit Griffe (Dip Station): 100 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 05/2025

ISO 20957 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde für ein Training der Rücken-, Oberkörper- und Armmuskulatur entwickelt. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

⚠ Sicherheitshinweise

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.
- 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.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- 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.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen, waagerechten und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc. und konsultieren Sie unverzüglich einen Arzt.
- 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.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiter-Ersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.
- 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.

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. 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.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem zustand verwendet werden! Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels kann zu vorzeitigem Verschleiß und Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Schaumstoffteile.
- Ziehen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig nach.

Montage

Der Artikel sollte von zwei Personen aufgebaut werden.
Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie ggf. eine Unterlage, um den Boden zu schützen.
Montieren Sie den Artikel wie in den Abbildungen B bis D dargestell.
Benutzen Sie für die Montage die mitgelieferten Innensechskantschlüssel (18) und Schraubenschlüssel (19).

Demontage

Um den Artikel auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Verwendung

Wir empfehlen, vor dem Training ein Handtuch auf den Artikel zu legen. Der Artikel ist mehrfach verstellbar.

Polster und Dip Station einstellen

Das Polster (3) mit den Griffen (4, 5) lässt sich in 6 Stufen in der Höhe/Länge verstellen:

1. Schrauben Sie den Fixierstift (7) heraus.
2. Lösen Sie die Feststellschraube (8) und ziehen Sie das Polster mit den Griffen auf die gewünschte Länge heraus.
3. Schrauben Sie die Feststellschraube (8) wieder fest.
4. Stecken Sie den Fixierstift (7) in die Fixieröffnung des Rahmens und drehen Sie diesen ebenfalls wieder fest.
5. Überprüfen Sie den festen Sitz des Fixierstiftes.

Hinweis: Beachten Sie, dass die „STOP"-Markierung klar zu erkennen sein muss. Ziehen Sie die Stange (6) nicht weiter als zur „STOP"-Markierung heraus (Abb. B).

Winkel verstellen

Der Artikel ist dreifach in der Neigung verstellbar:

1. Heben Sie das obere Ende des Polster hoch, bis Sie den gewünschten Neigungswinkel erreicht haben.
2. Stecken Sie die Fixierstange in die entsprechende Aussparung, um den gewünschten Neigungswinkel zu fixieren.
3. Überprüfen Sie den festen Sitz der Rückenlehne.

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 oder 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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.
Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 - 5 Mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine und 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 vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn 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 weiterzuatmen!

Übungsvorschläge

Mit dem Artikel trainieren Sie nicht nur Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch Ihre Koordination, sowie das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch die unwillkürlichen oder gezielten Armbewegungen die Arm- und Bauchmuskulatur mittrainiert.

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.
Hinweis: Das Training kann durch das Erhöhen oder Nicht-Erhöhen des Artikels individuell gestaltet werden.

Liegestütz (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel in die flachste Position ein.
2. Stellen Sie sich mit etwas Abstand hinter den Artikel.
3. Greifen Sie mit den Händen von oben auf die Griffe und strecken Sie Ihre Ellenbogen. Der Unterkörper, Oberkörper und Kopf bilden eine Linie

Endposition

4. Spannen Sie die Arm- und Brustmuskulatur an.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie Ihren Körper nach unten.
6. Führen Sie dabei die Ellenbogen nah am Körper.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kommen Sie mit der Ausatmung zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in vier Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

Dips (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel in die niedrigste Position ein.
2. Stellen Sie sich mit etwas Abstand mit dem Rücken hinter den Artikel.
3. Greifen Sie von oben auf die Griffe. Und Halten Sie ihre Ellenbogen gestreckt.
4. Gehen Sie mit den Beinen so weit nach vorne, dass die Hüfte gebeugt ist, aber die Knie gestreckt.

Endposition

5. Spannen Sie Arm- und Schultermuskulatur an.
6. Beugen Sie Ihre Arme und bringen Sie Ihr Gesäß langsam Richtung Boden, bis in den Ellenbogen ein 90°-Winkel erreicht ist.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie zügig in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal in vier Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und gehen Sie beim Absenken mit dem Gesäß senkrecht nach unten. Sie können die Übung vereinfachen indem Sie die Knie anwinkeln und näher zum Körper bringen.

Armbeuge (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: vorderer Oberarm

Ausgangsposition:

1. Bringen Sie die Bank in die flachste Position. Knien Sie sich hinter die Bank.
2. Legen Sie den Oberkörper auf der Bankkante und die Oberarme auf die Polster der Bank ab.
3. Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken nach unten zeigend. Die Ellenbogen sind gestreckt.

Endposition

4. Beugen Sie mit der Ausatmung den Ellenbogen bis zum Anschlag.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

Rumpf heben (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur

Ausgangsposition:

1. Stellen Sie die Bank in die mittlere Position. Legen Sie sich in Rückenlage auf die Bank.
2. Bringen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben hinter den Kopf.
3. Klemmen Sie die Füße hinter das Fußpolster.

Endposition

4. Heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich von der Bank ab.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung.

Sit-ups am Boden (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit den Füßen zum Artikel auf den Rücken.
2. Bringen Sie die Hände mit den Handflächen nach oben hinter den Kopf.
3. Klemmen Sie die Füße hinter das Fußpolster. Die Beine sind angewinkelt.

Endposition

4. Heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich vom Boden ab.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung
   10 Mal in 5 Sätzen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung.

Ausfallschritt (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf und Oberschenkel

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit dem Rücken zum Artikel. Machen Sie mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne. Der vordere Fuß zeigt leicht nach außen.
2. Bringen Sie den Fuß des hinteren Beins von oben hinter das Fußpolster.

Endposition

3. Beugen Sie das vordere Knie und schieben es Richtung 3./4. Zeh. Das hintere Knie senkt sich zum Boden.
4. Kommen Sie mit der Ausatmung in die Ausgangsposition zurück indem Sie sich aktiv mit dem vorderen Fuß vom Boden abdrücken.
5. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen und wechseln Sie dann das Bein. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und versuchen Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß zu schieben. Schieben Sie ihre Brust nach vorne. Die Schultern bleiben entspannt.

Hyperextension (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Unterer Rücken und Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition

1. Stellen Sie den Artikel in die steilste Position.
2. Legen Sie sich in Bauchlage auf den Artikel und fixieren Sie die Füße hinter den Fußpolstern.
3. Verschränken die Arme vor der Brust und halten Sie sie waagerecht.

Endposition

4. Heben Sie den Oberkörper zügig von der Bank ab und bringen Sie ihn in eine Linie mit dem Unterkörper.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung
   10 Mal in fünf Sätzen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Rumpfspannung und aktivieren sie Ihre Gesäßmuskulatur. Überstrecken Sie den Rücken in der Endposition nicht.

Seitliche Rumpfbeugen (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

1. Bringen Sie den Artikel in die mittlere Position
2. Legen Sie sich seitlich darauf und fixieren die Füße hinter dem Fußpolster.
3. Bringen Sie Hände mit den Handrücken nach hinten hinter die Ohren, die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

4. Heben Sie den Oberkörper seitlich so weit wie möglich vom Artikel ab.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal in 5 Sätzen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf während der Übung nach vorne zu schauen.

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 30 - 40 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

Klappen Sie den Artikel bei Nichtbenutzung zum Verstauen zusammen.
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 unerreichbar 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: 517830_2501

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

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

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

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

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

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

Contenu de la livraison (fig. A)

1 banc de musculation multifonction, démonté (1-8)
4 vis, 35 mm (9)
2 vis, 65 mm (10)
2 rondelle (11)
2 écrou (12)
2 vis, 95 mm (13)
2 rondelle (14)
2 écrou (15)
2 capuchon, taille M10 (16)
2 capuchon, taille M8 (17)
1 clé Allen (18)
2 clé de serrage (19)
1 notice d'utilisation

Données techniques

Dimensions monté :
env. 103 x 60-90 x 66/70 cm
(l x h x p) (entre les poignées)
Dimensions replié :
env. 110 x 20,5 x 70 cm (l x h x p)
Poids : 14,1 kg

Risque de se pincer les doigts !

Charge maximale : 130 kg

Charge maximale sur les poignées (station à dips) : 100 kg

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

ISO 20957 Classe : H

Domaine d'utilisation : Usage domestique

Utilisation conforme

Cet article a été conçu pour travailler la musculation du dos, du haut du corps et des bras. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. L'article est conçu pour une utilisation à l'intérieur.

⚠ Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si ces derniers sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'appareil et qu'ils comprennent les risques encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que vous êtes suffisamment en forme pour l'entraînement.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 130 kg. N'utilisez pas l'article si le poids de votre corps est supérieur à cette limite.
- Gardez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les suggestions d'exercices.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant de faire de l'exercice et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Les efforts excessifs et le surentraînement peuvent entraîner des blessures graves. En cas de malaise, de faiblesse ou de fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent faire de l'exercice qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit jamais être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m doit être laissé de tous les côtés autour de la zone d'entraînement (fig. N).
- Ne faites vos exercices que sur une surface plane, horizontale et non glissante.
- N'utilisez pas l'article près d'un escalier ou de marches.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous avez des vertiges, des palpitations cardiaques, etc. et consultez immédiatement un médecin.
- L'article ne doit être installé que par un adulte pour éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte.
- Assurez-vous d'utiliser l'article seulement après l'assemblage complet.
- Hydratez-vous suffisamment pendant l'exercice.
- N'utilisez pas l'article pour vous aider à monter ou comme substitut d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'article seul si vous devez franchir des escaliers et autres obstacles afin d'éviter toute blessure.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la salle d'entraînement mais évitez les courants d'air.

⚠ Faites particulièrement attention - Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Risque d'étouffement !
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- L'article n'est pas un appareil de jeu et doit être conservé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement pour éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- Expliquez bien aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

⚠ Dangers liés à l'usure

- Vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
  La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure.
- Utilisez exclusivement les pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation inappropriés de l'article peuvent conduire à sa dégradation précoce et à d'éventuelles défaillances de la structure, ce qui peut entraîner des risques de blessure.
- Faites particulièrement attention à l'usure des pièces en mousse.
- Resserrez régulièrement les raccords à vis.

Montage

L'article doit être monté par deux personnes.
Attention aux sols sensibles ! Si besoin, utilisez une protection pour protéger le sol.
Montez l'article comme illustré sur les figures B à D.
Pour le montage, utilisez les clé Allen (18) et clés de serrage (19) fournies avec l'article.

Démontage

Pour démonter l'article, procédez selon l'ordre inverse.

Utilisation

Nous recommandons de poser une serviette sur l'article avant l'entraînement.
L'article peut être ajusté de différentes manières.

Régler la banquette et la station à dips

La banquette (3) avec les poignées (4, 5) peut être réglée selon 6 niveaux en hauteur/largeur :

1. Dévissez la goupille de fixation (7).
2. Desserrez la vis de fixation (8) et tirez la banquette avec les poignées jusqu'à la longueur souhaitée.
3. Resserrez la vis de fixation (8).
4. Insérez la goupille de fixation (7) dans l'ouverture de fixation du cadre et revissez-la également.
5. Vérifiez que la goupille de fixation soit bien serrée.

Remarque : Veillez à ce que l'indication « STOP » soit bien visible. Ne tirez pas la barre (6) au-delà de l'indication « STOP » (fig. B).

Régler l'angle

L'inclinaison de l'article est réglable de trois manières :

1. Soulevez l'extrémité supérieure de la banquette jusqu'à ce que vous ayez atteint l'angle d'inclinaison souhaité.
2. Placez la barre de fixation dans l'encoche correspondante pour fixer l'angle d'inclinaison souhaité.
3. Vérifiez que le dossier soit bien fixé.

Informations générales concernant l'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et diminuez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Faites de longues pauses entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une charge trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et rapidement.
- Assurez-vous de respirer de façon régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Veillez à adopter une posture correcte pendant l'exécution de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

Élaborez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de
6 à 8 exercices.
Gardez à l'esprit les principes suivants :

- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
Ci-dessous, nous vous présentons quelques exercices simples.
Chaque exercice peut être répété 2 à 3 fois.

Musculature de la nuque

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

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière votre dos et étirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez en même temps le haut du corps vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Faites un cercle avec les deux épaules en même temps vers l'avant et changez de direction après une minute.
3. Tirez vos épaules vers vos oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles alternativement avec votre bras gauche et votre bras droit, d'abord vers l'avant et une minute plus tard vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Suggestions d'exercices

Avec cet article, vous entraînez non seulement les muscles des jambes et des fesses, mais également votre coordination, ainsi que votre système cardiovasculaire. En outre, les mouvements involontaires ou ciblés des bras entraînent également les muscles des bras et de l'abdomen.
Ci-dessous, nous vous présentons une sélection de quelques exercices.
Remarque : L'entraînement peut être personnalisé en mettant l'article en position plus haute ou non.

Pompes (fig. F)

Position de départ
1. Réglez l'article dans sa position la plus horizontale.
2. Placez-vous derrière l'article avec une certaine distance.
3. Saisissez les poignées par le haut avec vos mains et tendez vos coudes. Le bas du corps, le haut du corps et la tête forment une ligne.

Position finale
4. Contractez les muscles des bras et de la poitrine.
5. Pliez vos bras et descendez avec votre corps.
6. Pendant ce mouvement, gardez les coudes près du corps.
7. Restez dans cette position pendant un court instant et revenez rapidement à la position de départ en expirant.
8. Répétez l'exercice 10 fois en quatre séries. Faites une pause d'environ 90 secondes entre les séries.

Important : Faites attention à la tension de votre corps pendant l'exercice. Gardez le haut du corps droit et poussez vos omoplates vers les fesses.

Dips (fig. G)

Position de départ
1. Placez l'article dans la position la plus basse.
2. Placez-vous de dos derrière l'article avec une certaine distance.
3. Saisissez les poignées par le haut. Et maintenez vos coudes tendus.
4. Avancez vos jambes de façon à ce que vos hanches soient pliées mais que vos genoux restent tendus.

Position finale
5. Contractez les muscles des bras et des épaules.
6. Pliez vos bras et ramenez lentement vos fesses vers le sol jusqu'à atteindre un angle de 90° au niveau des coudes.
7. Restez dans cette position pendant un court instant et revenez rapidement à la position de départ.
8. Répétez l'exercice 5 fois en quatre séries. Faites une pause de 90 secondes entre les séries.

Important : Faites attention à la tension de votre corps pendant l'exercice. Gardez le haut du corps droit et descendez avec vos fesses verticalement. Vous pouvez simplifier l'exercice en pliant vos genoux et en les rapprochant de votre corps.

Pli du coude (fig. H)

Muscles sollicités : partie avant de l'avant-bras
Position de départ :
1. Amenez la banquette dans sa position la plus basse. Agenouillez-vous derrière la banquette.
2. Posez le haut du corps sur le bord de la banquette et les avant-bras un peu plus loin sur la banquette.
3. Tenez l'haltère avec la main droite, le dos de la main dirigé vers le bas. Les coudes sont tendus.

Position finale
4. En expirant, pliez le coude jusqu'au maximum possible.
5. Revenez lentement à la position initiale.
6. Changez de côté et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Faites une pause d'environ
   90 secondes entre les séries.

Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice. Poussez les omoplates vers les fesses.

Relever le torse (fig. I)

Muscles sollicités :
Muscles abdominaux
Position de départ :
1. Mettez la banquette dans sa position moyenne. Allongez-vous sur le dos sur la banquette.
2. Amenez les mains derrière la tête, les paumes tournées vers le haut.
3. Bloquez vos pieds derrière le repose-pied.

Position finale
4. Avec une expiration, soulevez le haut du corps de la banquette aussi loin que possible.
5. Retournez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Faites une pause d'environ 60 secondes entre les séries.

Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice.

Abdos au sol (fig. J)

Muscles sollicités :
Muscles abdominaux
Position de départ
1. Allongez-vous sur le dos, les pieds face à la banquette.
2. Amenez les mains derrière la tête, les paumes tournées vers le haut.
3. Bloquez vos pieds derrière le repose-pied. Les jambes sont pliées.

Position finale
4. Avec une expiration, soulevez le haut du corps du sol aussi loin que possible.
5. Retournez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Faites une pause d'environ 60 secondes entre les séries.

Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice.

Fente arrière (fig. K)

Muscles sollicités : Torse et cuisses
Position de départ
1. Tournez le dos à l'appareil de musculation multifonction. Faites un grand pas en avant avec une jambe. Le pied avant pointe légèrement vers l'extérieur.
2. Amenez le pied de la jambe arrière par le haut jusque derrière le repose-pied.

Position finale
3. Pliez le genou avant et poussez-le vers le 3ème/4ème orteil. Le genou arrière descend vers le sol.
4. Avec une expiration, revenez à la position de départ en repoussant activement le sol avec le pied avant.
5. Répétez l'exercice 10 fois en 5 séries et changez de jambe. Faites une pause d'environ
   60 secondes entre les séries.

Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice. Maintenez le haut de votre corps droit et essayez de pousser les omoplates vers les fesses. Poussez votre poitrine vers l'avant. Les épaules restent détendues.

Hyperextension (fig. L)

Muscles sollicités :
Muscles du bas du dos et des fessiers
Position de départ
1. Ajustez l'appareil de musculation multifonction dans sa position la plus haute.
2. Allongez-vous à plat ventre sur l'appareil de musculation multifonction, les pieds bloqués derrière le repose-pied.
3. Croisez les bras devant la poitrine et gardez-les à l'horizontale.

Position finale
4. Soulevez rapidement le haut du corps de la banquette et formez ainsi une ligne avec le bas du corps.
5. Retournez lentement à la position initiale et répétez l'exercice 10 fois en cinq séries.

Important : Faites attention à la tension de votre torse pendant l'exercice et activez vos muscles fessiers. Ne faites pas d'hyperextension du dos dans la position finale.

Flexions latérales du torse (fig. M)
Muscles sollicités :
Muscles abdominaux latéraux
Position de départ
1. Ajustez l'appareil de musculation multifonction dans sa position moyenne.
2. Allongez-vous dessus sur le côté, les pieds bloqués derrière le repose-pied.
3. Amenez les mains derrière les oreilles, le dos des mains vers l'arrière et les coudes pointant vers l'extérieur.

Position finale
4. Soulevez latéralement le haut du corps de la banquette aussi loin que possible.
5. Revenez lentement à la position initiale. Répétez l'exercice 10 fois en 5 séries et changez ensuite de côté.

Important : Faites attention à bien regarder droit devant vous pendant l'exercice.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque entraînement. Ci-dessous, nous vous présentons quelques exercices simples.
Faites chaque exercice 3 fois par côté pendant 30 à 40 secondes.

Musculature de la nuque
1. Mettez-vous debout dans une position détendue. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Avec cet exercice, vous étirez les côtés de votre cou.

Bras et épaules
1. Tenez-vous debout, les genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière votre tête jusqu'à ce que votre main droite soit entre vos omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez l'omoplate droite et tirez-la vers le bas.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes
1. Tenez-vous debout et soulevez un pied du sol.
2. Faites lentement des cercles avec votre pied d'abord dans une direction, puis dans l'autre.
3. Changez de pied après quelques instants.

Important : Veillez à ce que vos cuisses restent parallèles l'une à l'autre. Poussez le bassin vers l'avant et gardez le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, repliez-le et rangez-le.
Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours sec et propre dans un endroit à une température ambiante.
Ne le nettoyer qu'avec un chiffon humide et l'essuyer ensuite.
IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.
Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l´article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n´étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.
Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.
Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat.
Aucun autre droit ne découle de la garantie.
Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 517830_2501

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

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

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione (imm. A)

1 x panca multifunzione, smontato (1-8)
4 x vite, 35 mm (9)
2 x vite, 65 mm (10)
2 x rondella (11)
2 x dado (12)
2 x vite, 95 mm (13)
2 x rondella (14)
2 x dado (15)
2 x calotta di copertura, dimensione M10 (16)
2 x calotta di copertura, dimensione M8 (17)
1 x chiave a brugola (18)
2 x chiave inglese (19)
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Dimensioni a prodotto montato:
circa 103 x 60-90 x 66/70 cm
(largh. x alt. x prof.) (tra le maniglie)
Dimensioni a prodotto richiuso:
circa 110 x 20,5 x 70 cm (largh. x alt. x prof.)
Peso: 14,1 kg

Pericolo di schiacciarsi le dita!

Carico massimo: 130 kg

Carico massimo (Dip Station): 100 kg

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

ISO 20957 classe: H

Campo di applicazione: Ambito domestico

Utilizzo conforme

Questo articolo è stato sviluppato per allenare la muscolatura di schiena, busto e braccia. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito domestico e non è adatto a scopi medici né commerciali. L'articolo è adatto all'utilizzo in ambienti interni.

⚠ Indicazioni di sicurezza

Pericolo di subire lesioni!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'attrezzo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non possono giocare con l'attrezzo.
- Consultare un medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'attrezzo in caso di lesioni o di condizioni di salute limitate.
- Questo articolo è realizzato per un peso massimo dell'utente di 130 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.
- Ricordarsi di scaldarsi sempre prima del training e di allenarsi in conformità con il proprio stato fisico attuale. In caso di sforzo troppo intenso e di training eccessivo si rischia di subire gravi lesioni. In caso di disturbi, di sensazione di debolezza o di stanchezza, interrompere subito il training e contattare un medico.
- Le donne incinte devono svolgere il training solo dopo avere consultato il loro medico.
- L'articolo va utilizzato sempre usato da una sola persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. N).
- Allenarsi su una superficie piana, orizzontale e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Interrompere il training immediatamente quando si avvertono vertigini, tachicardia, ecc., e consultare immediatamente un medico.
- L'articolo può essere montato solo da un adulto al fine di evitare lesioni dovute ad un utilizzo non conforme.
- Assicurarsi di utilizzare l'articolo solo dopo che esso è stato completamente montato.
- Bere a sufficienza durante il training.
- Non utilizzare l'articolo come un gradino o in sostituzione di una scala.
- Non trasportare mai l'articolo da soli su scale e altri ostacoli per evitare lesioni.
- Non allenarsi se ci si dovesse sentire stanchi oppure deconcentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere 2 ore circa prima di iniziare il training.
- Areare a sufficienza la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.

⚠ Particolare prudenza – pericolo di lesioni per i bambini!

- Tenere i bambini lontani dal materiale della confezione. Essi corrono il rischio di soffocare!

- I bambini non possono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è adatto ad essere impiegato come giocattolo e in caso di mancato utilizzo deve essere conservato in un luogo non raggiungibile dai bambini. Durante il training i bambini non devono trovarsi all'interno del raggio di azione dell'articolo, al fine di escludere il rischio di subire lesioni.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- Istruire i bambini in particolare riguardo al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

⚠ Pericolo di usura

- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. Lo stoccaggio e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare un'usura precoce, e possibili rotture nella struttura, e ciò può provocare lesioni.
- Fare attenzione in particolare all'usura delle parti in gomma piuma.
- Serrare regolarmente le viti.

Montaggio

L'articolo va montato da due persone. Fare attenzione ai pavimenti sensibili! Utilizzare eventualmente un sostrato per proteggere il pavimento.
Montare l'articolo come indicato nelle immagini da B a D.

Per il montaggio utilizzare la chiave a brugola (18) e la chiave inglese (19) fornite in dotazione.

Smontaggio

Per smontare l'articolo, procedere nella successione inversa.

Utilizzo

Consigliamo di stendere un asciugamano sull'articolo prima del training. L'articolo è regolabile in più posizioni.

Regolare imbottitura e dip station
L'imbottitura (3) con le maniglie (4, 5) è regolabile in 6 livelli in altezza/lunghezza:
1. Svitare e togliere il perno di fissaggio (7).
2. Allentare la vite di fissaggio (8) ed estrarre l'imbottitura con le maniglie fino alla posizione desiderata.
3. Riavvitare la vite di fissaggio (8).
4. Inserire il perno di fissaggio (7) nel foro di fissaggio del telaio e riavvitare anche il perno.
5. Verificare la tenuta stabile del perno di fissaggio.

Indicazione: Osservare che la tacca "STOP" deve essere chiaramente riconoscibile. Non estrarre l'asta (6) oltre la tacca "STOP" (imm. B).

Regolare l'angolazione
L'inclinazione dell'articolo può essere regolata in tre posizioni:
1. Sollevare l'estremità superiore dell'imbottitura fino a quando si raggiunge l'angolo di inclinazione desiderato.
2. Inserire l'asta di fissaggio nel relativo foro per fissare l'angolo di inclinazione desiderato.
3. Verificare la tenuta stabile dello schienale.

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training
- Indossare un comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni training e portarlo a termine gradualmente.
- Concedersi delle pause di lunghezza sufficienti tra gli esercizi e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi mai con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Eseguire tutti gli esercizi in modo uniforme, non rapidamente e con movimenti bruschi.
- Fare attenzione a respirare in modo uniforme. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la distensione.
- Fare attenzione a mantenere una postura corretta durante lo svolgimento degli esercizi.

Pianificazione generale del training
Realizzare un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con serie composte da 6 - 8 esercizi.
Osservare a proposito i seguenti principi:
- Tra ciascuna serie di esercizi concedersi una pausa di 30 secondi.
- Riscaldare bene i gruppi muscolari prima di ciascuna sessione di training.
- Consigliamo inoltre di fare stretching prima di ciascuna sessione di training.

Riscaldamento

Prima di ciascun training, prendersi tempo sufficiente per riscaldarsi. In seguito, si descrivono alcuni semplici esercizi per il risaldamento.
Ciascun esercizio va svolto 2 o 3 volte.

Muscolatura del collo
1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo movimento 4 o 5 volte.
2. Fare ruotare lentamente la testa prima in un senso, poi nell'altro.

Braccia e spalle
1. Incrociare le mani dietro alla schiena e sollevarle con cautela. Se si flette il busto in avanti durante l'esercizio, tutti i muscoli si scaldano in modo ottimale
2. Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti, e dopo un minuto cambiare il senso di rotazione.
3. Spostare le spalle in direzione delle orecchie e lasciare quindi ricadere le spalle.
4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti, e dopo un minuto all'indietro.

Importante: Non dimenticarsi di continuare a respirare tranquillamente!

Esercizi proposti

Con l'articolo non si può allenare solo la muscolatura di gambe e glutei, bensì anche la coordinazione e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, tramite i movimenti involontari o volontari delle braccia, sia allena anche la muscolatura delle braccia e dell'addome.
In seguito, si presentano alcuni dei molti esercizi possibili.
Indicazione: Il training può essere condotto in modo individuale tramite il sollevamento o il non sollevamento dell'articolo.

Flessione (imm. F)

Posizione di partenza
1. Mettere l'articolo nella posizione più piatta possibile.
2. Mettersi ad una certa distanza dietro l'articolo.

3. Afferrare con le mani le maniglie dall'alto e distendere i gomiti. La parte inferiore del corpo, il busto e la testa formano una linea.

Posizione finale

4. Tendere la muscolatura di braccia e petto.
5. Flettere le braccia e piegare la testa verso il basso.
6. Tenere i gomiti vicino al corpo.
7. Rimanere brevemente in questa posizione e durante l'espirazione tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 10 volte in quattro serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 90 secondi circa.

Importante: Fare attenzione alla tensione corporea durante l'esercizio. Tenere il busto dritto e spostare le scapole in direzione del sedere.

Dip (imm. G)

Posizione di partenza

1. Impostare la voce nella posizione più bassa.
2. Mettersi ad una certa distanza dall'articolo, con la schiena verso l'articolo.
3. Afferrare la maniglie dall'alto e tenere i gomiti distesi.
4. Andare in avanti con le gambe fino a quando le anche sono piegate, ma le ginocchia sono distese.

Posizione finale

5. Tendere la muscolatura di braccia e spalle.
6. Flettere le braccia e spostare lentamente il sedere in direzione del pavimento, fino a raggiungere un angolo di 90°.
7. Rimanere brevemente in questa posizione e tornare rapidamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere l'esercizio 5 volte in quattro serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 90 secondi.

Importante: Fare attenzione alla tensione corporea durante l'esercizio. Tenere il busto dritto e, mentre si abbassa il sedere, abbassarsi verticalmente. È possibile rendere più semplice l'esercizio flettendo le ginocchia e portandole più vicine al corpo.

Piegamenti delle braccia (imm. H)

Muscolatura allenata: parte anteriore del braccio superiore

Posizione di partenza:

1. Mettere la panca nella posizione più bassa. Inginocchiarsi dietro alla panca.
2. Appoggiare il busto sul bordo della panca e le parti superiori delle braccia sull'imbottitura della panca.
3. Tenere il manubrio con la mano destra, con il dorso della mano rivolto verso il basso. I gomiti sono distesi.

Posizione finale

4. Durante l'espirazione, portare i gomiti alla posizione più estesa.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Invertire il lato e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 90 secondi circa.

Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso. Spostare le scapole in direzione del sedere.

Sollevamenti del torso (imm. I)

Muscolatura allenata:
Muscolatura addominale

Posizione di partenza:

1. Mettere la panca nella posizione intermedia. Distendersi con la schiena sulla panca.
2. Sollevare le mani, con i palmi dietro alla testa.
3. Incastrare i piedi dietro all'apposita imbottitura.

Posizione finale

4. Durante l'espirazione, sollevare il più possibile il busto dalla panca.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 60 secondi circa.

Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso.

Sit-up sul pavimento (imm. J)

Muscolatura allenata:
Muscolatura addominale

Posizione di partenza

1. Mettersi distesi sulla schiena, i piedi sono rivolti verso la panca davanti a sé.
2. Sollevare le mani, con i palmi dietro alla testa.
3. Incastrare i piedi dietro all'apposita imbottitura. Le gambe sono piegate.

Posizione finale

4. Durante l'espirazione, sollevare il più possibile il busto dal pavimento.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 60 secondi circa.

Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso.

Passo in avanti (imm. K)

Muscolatura allenata: Torso e cosce

Posizione di partenza

1. Mettersi con la schiena rivolta verso il multitrainer. Con una gamba fare un lungo passo in avanti. Il piede in avanti è leggermente rivolto verso l'esterno.
2. Mettere il piede della gamba indietro dietro all'imbottitura dei piedi.

Posizione finale

3. Flettere il ginocchio anteriore e spostarlo in direzione del 3°/4° dito del piede. Il ginocchio posteriore si abbassa verso il pavimento.
4. Durante l'espirazione, tornare alla posizione di partenza spingendosi in alto attivamente con il piede anteriore.
5. Ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie e quindi cambiare gamba. Tra una serie e l'altra fare una pausa di 60 secondi circa.

Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso. Tenere il busto dritto e tentare di spostare le scapole in direzione del sedere. Spostare il petto in avanti. Le spalle rimangono rilassate.

Iperestensione (imm. L)

Muscolatura allenata:
Parte bassa della schiena e glutei

Posizione di partenza

1. Mettere il multitrainer nella posizione più elevata possibile.
2. Distendersi con l'addome sull'attrezzo e fissare i piedi dietro l'apposita imbottitura.
3. Incrociare le braccia davanti al petto e tenerle orizzontali.

Posizione finale

4. Sollevare rapidamente il busto dalla panca e portarlo in linea con la parte inferiore del corpo.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie.

Importante: Durante l'esercizio fare attenzione alla tensione del torso e attivare i glutei. Nella posizione finale, non sollevare eccessivamente la schiena.

Piegamenti laterali del torso (imm. M)

Muscolatura allenata:
Muscolatura addominale laterale

Posizione di partenza

1. Mettere il multitrainer nella posizione intermedia.
2. Distendersi con un fianco sull'attrezzo e fissare i piedi dietro l'apposita imbottitura.
3. Spostare le mani con i dorsi dietro alle orecchie, i gomiti sono rivolti verso l'esterno.

Posizione finale

4. Sollevare lateralmente il busto dalla panca il più possibile.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte in 5 serie e quindi cambiare lato.

Importante: Durante l'esercizio assicurarsi di guardare in avanti.

Stretching

Dopo ciascun training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, si descrivono alcuni semplici esercizi per il risaldamento.
Ciascun esercizio va eseguito 3 volte per ogni lato, per 30 - 40 secondi.

Muscolatura del collo

1. Mettersi in piedi in modo rilassato. Spostare dolcemente con una mano la tesa prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Mettere il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo verso il basso.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede da terra.
2. Farlo ruotare lentamente prima in un senso, poi nell'altro.
3. Dopo un po' di tempo, cambiare piede.

Importante: Assicurarsi che le cosce rimangano parallele l'una all'altra. Spingere leggermente in avanti il bacino, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, richiudere l'articolo per metterlo via.
In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.
Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.
IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento

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

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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo.
DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai client finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni.
La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.
Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.
Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza.
Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.
In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto.
Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.
I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 517830_2501

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

05/2025

Delta-Sport-Nr.: MT-13344

0415.2025 / PM 3:48