

PUSH-UP BOARD

(GB)

PUSH-UP BOARD

Instructions for use

(SI)

DESKA ZA SKLECE

Navodilo za uporabo

(SK)

DOSKA NA CVIČENIE

Navod na používanie

(HU)

PUSH-UP-DESZKA

Használati útmutató

(CZ)

DESKA PUSH-UP

Návod k použití

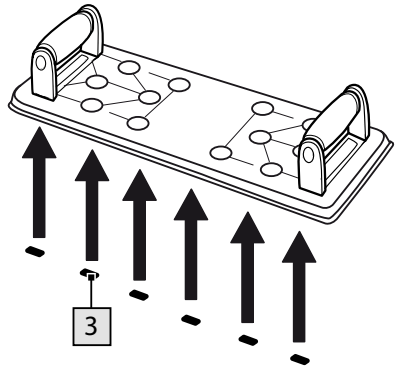
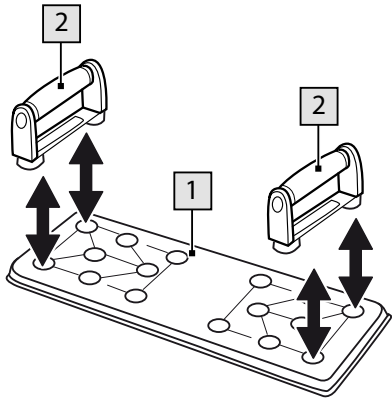
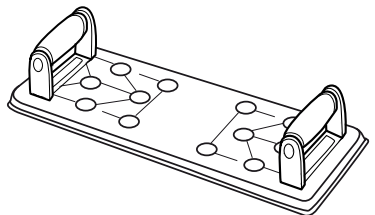
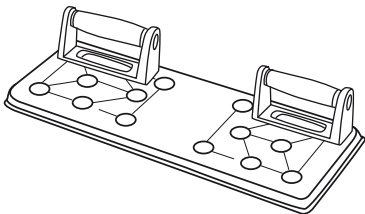
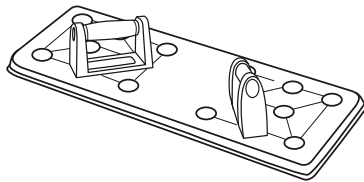
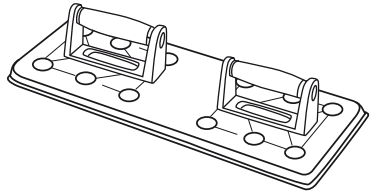
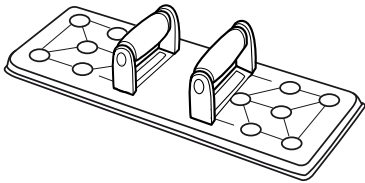
(DE) (AT) (CH)

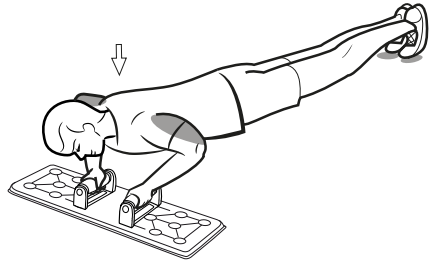
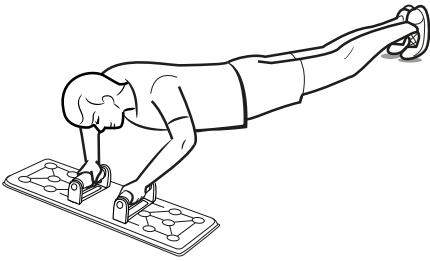
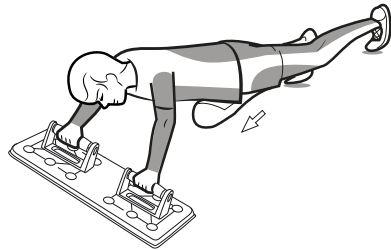
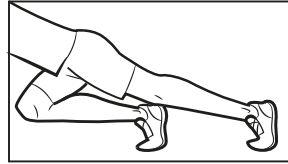
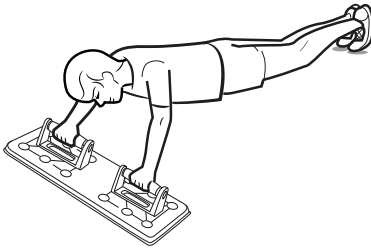
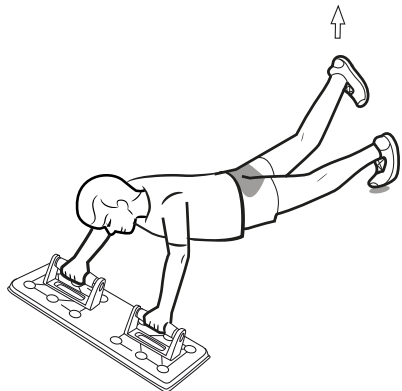
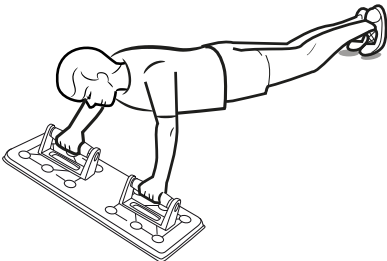
PUSH-UP-BOARD

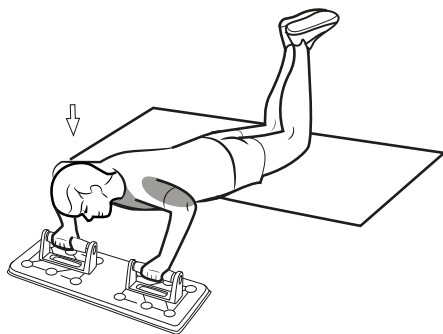
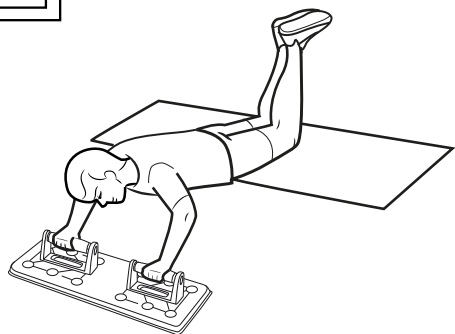
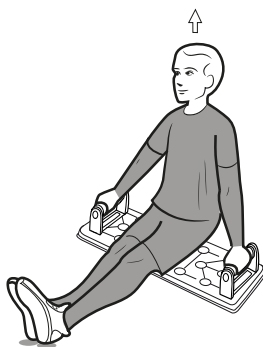
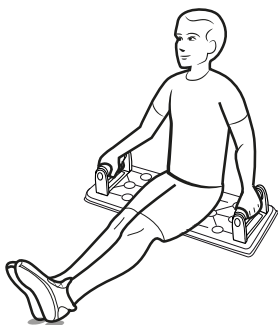
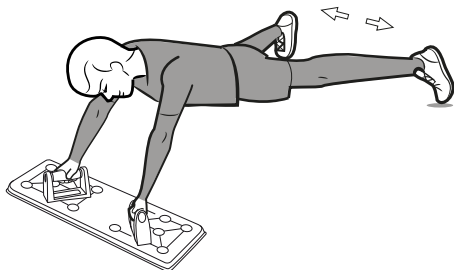
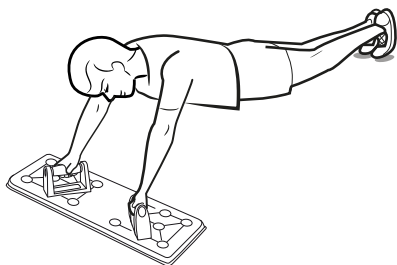
Gebrauchsanweisung

IAN 373941_2104

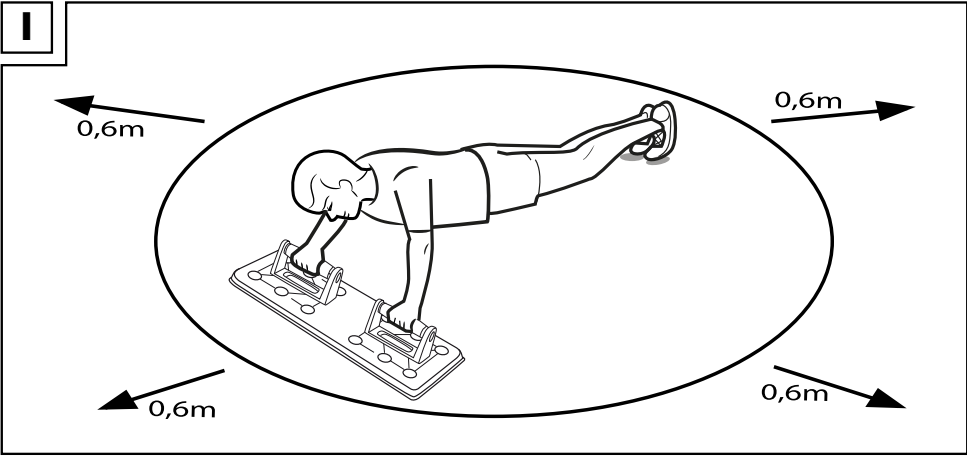
(GB) (HU) (SI) (CZ)
(SK) (DE) (AT) (CH)

A**B**

C**D****E**

F**G****H**

I



GB

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Extra caution – risk of injury to children!	8
Dangers due to wear and tear	8
Assembly and disassembly	8
General training instructions	9
General training plan	9
Warming up	9
Exercise suggestions	9 - 10
Stretching	11
Storage, cleaning	11
Disposal	11
Notes on the guarantee and service handling	11

SI

Obseg dobave	17
Tehnični podatki	17
Predvidena uporaba	17
Varnostni napotki	17
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	17
Nevarnosti zaradi obrabe	17
Montaža in demontaža	17
Splošni napotki za vadbo	18
Splošno načrtovanje vadbe	18
Ogrevanje	18
Predlogi za vaje	18 - 19
Raztezanje	19
Shranjevanje, čiščenje	20
Napotki za odlaganje v smeti	20
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	20
Garancijski list	21

HU

Csomag tartalma	12
Műszaki adatok	12
Rendeltétésszerű használat	12
Biztonsági utasítások	12
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	12
Elhasználódásból adódó veszélyek	12
A markolatok fel- és leszerelése	13
Általános tanácsok az edzéshez	13
Edzésterv összeállításának szempontjai	13
Bemelegítés	13
Javasolt gyakorlatok	13 - 15
Nyújtás	15
Tárolás, tisztítás	15
Tudnivalók a hulladékkezelésről	15
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató ...	15 - 16

CZ

Obsah balení	22
Technické údaje	22
Použití dle určení	22
Bezpečnostní pokyny	22
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	22
Nebezpečí v důsledku opotřebení	22
Montáž a demontáž	22
Obecné pokyny pro cvičení	23
Obecný plán cvičení	23
Zahřátí	23
Návrhy cvičení	23 - 24
Závěrečné protahování	24 - 25
Uskladnění, čištění	25
Pokyny k likvidaci	25
Pokyny k záruce a průběhu služby	25

SK

Rozsah dodávky	26
Technické údaje	26
Určené použitie	26
Bezpečnostné pokyny	26
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí!	26
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia ...	26
Montáž a demontáž	26
Všeobecné pokyny na cvičenie	27
Všeobecné plánovanie tréningu	27
Zahriatie	27
Návrhy cvičení	27 - 28
Strečing	28 - 29
Skladovanie, čistenie	29
Pokyny k likvidácii	29
Pokyny k záruke a priebehu servisu	29

DE AT CH

Lieferumfang	30
Technische Daten	30
Bestimmungsgemäße Verwendung	30
Sicherheitshinweise	30 - 31
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	30
Gefahren durch Verschleiß	30 - 31
Montage und Demontage	31
Allgemeine Trainingshinweise	31
Allgemeine Trainingsplanung	31
Aufwärmen	31
Übungsvorschläge	31 - 33
Dehnen	33
Lagerung, Reinigung	33
Hinweise zur Entsorgung	33 - 34
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	34

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

- 1 x board (1)
- 2 x push-up grip (2)
- 12 x floor protector (3)
- 1 x instructions for use

Technical data

Dimensions (not including grip):

approx. 65 x 1.75 x 20cm (W x H x D)

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1

Usage class H



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):

09/2021

Intended use

This product enables a superior movement sequence during push-up exercises which is gentler on your joints due to the ergonomic position of the wrists. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

Safety information

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Warning. If the floors are slippery, the floor protectors supplied should be used to increase the stability of the product and to avoid the possible risk of injury.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.

- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. 1).
- Train on a flat, firm surface only.
- Do not use the product near steps or landings.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Check the grips for stress whitening points before each use. If the product exhibits these, stop using the product and dispose of it properly.

Assembly and disassembly (Fig. A)

1. Insert the grips (2) into the board (1) until you hear them click into place.
2. Remove the grips if you wish to put the product in storage.
3. To prevent the board from slipping, stick the floor protectors (3) to the board under the long sides.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training 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 3 times.
- You should take a 30-second break 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 before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.

2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions (Fig. B)

You have the option of training various muscle groups in your body. These muscle groups are shown in colour in the middle of the product. The appropriate positions of the grips match the colours of the muscle groups shown. Below are some of the many possible exercises.

Narrow push-up (Fig. C)

Starting position

1. Get into the push-up position and place the product under you at chest height.
2. Support yourself with both hands on the product.
3. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
4. Only the tips of your toes are touching the floor.

End position

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Make sure you keep your upper arms close to your torso.
6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Knee lift (Fig. D)

Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Stretch one leg backwards and bend your other leg in front.

End position

4. In a jumping movement, bend the straight leg and pull your knee as far as possible towards your chest.
5. At the same time, stretch your other leg back, landing on the ball of your foot.
6. After your feet have swapped positions, begin your next jumping movement.
7. Perform the exercise in sets of three, as many times as possible for approx. 45 to 60 seconds.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Leg lift (Fig. E)

Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. Tighten your abdominal muscles and do not arch your back.

End position

5. Lift your right leg up as far as possible. Keep your leg straight. Make sure that you do not arch your back.
6. Hold this position for two seconds and then slowly lower your leg again.
7. Repeat this exercise with your left leg.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Push-up on knees (Fig. F)

Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Lower yourself onto your knees and bend your lower legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body is raised.

End position

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Your elbows are pointing outwards.

6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.

7. Repeat the exercise 10 to 25 times in 3 sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Body lift (Fig. G)

Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart and sit between the grips.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your legs are stretched out in front.

End position

3. Tighten your abdominal muscles and push yourself up with your arms straight.
4. Your legs remain straight and form a 90 degree angle to your torso.
5. Briefly hold this position.
6. Bend your arms and lower your body back down.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Push-ups with a position change (Fig. H)

Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line.
3. Bring your legs close together and tighten your abdominal muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are straight, your body is raised and your legs are together.

End position

5. Jump your feet wide apart and then back together again. Keep your arms straight and your head as an extension of your spine.
6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time and avoid arching your back.

Stretching

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture. 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.

Storage, cleaning

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

Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which

is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

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

IAN: 373941_2104

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@idl.co.uk

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Csomag tartalma

- 1 x deszka (1)
- 2 x fekvőtámasz markolat (2)
- 12 x csúszásgátló alátét (3)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Méretek (markolat nélkül):

kb. 65 x 1,75 x 20 cm (széles x magas x mély)

Tanúsítvány: DIN EN ISO 20957-1

H alkalmazási osztály



Max. testsúly: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
09/2021

Rendeltetészerű használat

Ez a termék fekvőtámasz gyakorlatok során optimális és ízületekímélő mozgásfolyamatot biztosít a csuklók ergonomikus helyzete által. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- Figyelmeztetés. Csúszós padló esetén használja a mellékelt csúszásgátlókat a termék stabilitásának biztosítására és a balesetveszély megelőzése érdekében.

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (1 ábra).
- Az edzést csak sík, stabil talajon végezze.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.

Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használják. Magyarázza el nekik az eszköz helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék nem alkalmas játékszer céljára.

Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket nem szabad használni.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a markolatokon nem keletkeztek-e feszültség okozta, apró repedések. Ha a terméken ilyenek láthatók, akkor ne használja tovább a terméket, és helyezze a megfelelő hulladékgyűjtőbe.

A markolatok fel- és leszerelése (A ábra)

1. Helyezze be a markolatokat (2) a deszkába (1) úgy, hogy azok jól hallhatóan a helyükre kattanjanak.
2. Húzza ki a markolatokat, ha el szeretné tenni a terméket.
3. A deszka csúszkálásának megelőzése érdekében ragassza fel a csúszásgátlókat (3) a deszka hosszanti oldalainak alá.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtése során fújja ki a levegőt, és az elernyedat fázisban lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet állítson össze.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor egy adott gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsort 3-szor ismételjen.
- A gyakorlatsorok között tartson mindig kb. 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy végezzen nyújtást minden edzési szakasz után.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatot mindig 2–3-szor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4–5 alkalommal.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezeit a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben felsőtestével előrefelé hajol, akkor minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön a vállaival egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaeni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva, előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Javasolt gyakorlatok (B ábra)

Lehetősége van a test különböző izomcsoportjainak edzésére. Ezeket az izomcsoportokat a termék közepén található színek jelölik. A markolatok elhelyezése színben a megjelölt izomcsoportoknak felel meg. Az alábbiakban bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Szűk fekvőtámasz (C ábra)

Alaphelyzet

1. Menjen le fekvőtámaszba, és helyezze el a terméket mellmagasságban a padlón.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a termékre.
3. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy egyenes vonalat alkosson. Feszítse meg a hasizmait.
4. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.

Véghelyzet

5. Hajlítsa be a karját és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz. Ügyeljen arra, hogy a felkar szűken a felsőtest mellett legyen.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. A feladatot 10–25 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Hegymászó (D ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy egyenes vonalat alkosson. Feszítse meg a hasizmait.
3. Nyújtsa ki hátrafelé az egyik lábát, és a másikat helyezze előre, behajlított térdel.

Véghelyzet

4. Egy ugrásszerű mozdulattal helyezze előre a nyújtott lábát, és húzza a térdét a mellkasához, amennyire csak lehetséges.
5. Ezzel egyidőben nyújtsa ki hátrafelé a másik lábát úgy, hogy az mindig a talppárnára érkezzen.
6. Miután a lábcseré megtörtént, ismétlje meg az ugrásszerű mozgást.
7. A gyakorlatsort háromszor ismétlje meg, egyenként kb. 45–60 másodpercig, annyi lábcserével, amennyi csak lehetséges.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Lábemelés (E ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy egyenes vonalat alkosson. Feszítse meg a hasizmait.

3. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
4. Ne ejtse bele a csípőjét, és feszítse meg a hasizmait.

Véghelyzet

5. Emelje fel a jobb lábát, amennyire csak tudja. Eközben tartsa kinyújtva a lábát. Ügyeljen arra, hogy ne ejtse le a csípőjét.
6. Tartsa ki a pozíciót két másodpercig, majd lassan engedje vissza a lábát.
7. Ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábbal.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Fekvőtámasz térdelésben (F ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy egyenes vonalat alkosson. Feszítse meg a hasizmait.
3. Tegye le a térdét, és emelje el az alsó lábszárát a talajtól.
4. Alaphelyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig fent.

Véghelyzet

5. Hajlítsa be a karját és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz. A könyökök kifelé néznek.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. A feladatot 10–25 alkalommal ismétlje meg, 3 gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Testemelés (G ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, és helyezkedjen el közöttük.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Nyújtsa ki előre a lábait.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmait, és kinyújtott karral emelje meg a testét.

4. A lábak maradjanak kinyújtva, és a felsőtesthez képest 90 fokos szöveget zárjanak be.
5. Tartsa meg egy ideig ezt a pozíciót.
6. Hajlítsa be a karját, és eressze le ismét a testét.
7. A feladatot 10–25 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlat sorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Fekvőtámasz helyzetváltással (H ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezze el a markolatokat körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Teste nyújtott állapotban legyen, és egy egyenes vonalat alkosson.
3. Helyezze szorosan egymás mellé a lábait, és feszítse meg a hasizmait. Csak a lábujjhegy érintkezzen a talajjal.
4. Alaphelyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig fent, és a lábak összezárva.

Véghelyzet

5. Egy ugrással terpesse szélesre a lábait, majd zárja őket ismét egymás mellé. Tartsa a karjait kinyújtva, és a fejét a gerincoszlopa vonalában egyenesen.
6. A feladatot 10–25 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlat sorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa, és a csípőjét ne ejtse le.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó izmait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről

Az árucikket és a csomagolóanyagot az érvényes helyi előírásoknak megfelelően ártalmatlannítsa. A csomagolóanyagok, pl. nylonzacskók, nem kerülhetnek gyermekek kezébe. A csomagolóanyagot gyermekek számára hozzá nem férhető helyen tárolja.



A terméket és csomagolását környezetbarát módon selejtezze le.



Az újrahasznosító kód a különböző anyagokat jelöli, hogy azok nyersanyagként újrahasznosíthatók legyenek.

A kód az újrahasznosítás jelből - értsd: az újrahasznosítás körforgás jelölése - és egy számból áll, ami adott anyagot jelöl.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzéssel mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes.

A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 373941_2104

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave

- 1 x deska (1)
- 2 x ročaj za sklece (2)
- 12 x zaščitna podložka za tla (3)
- 1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki

Mere (brez ročajev):

pribl. 65 x 1,75 x 20 cm (Š x V x G)

Preizkušeno v skladu s standardi:

DIN EN ISO 20957-1

Razred uporabe H



Maksimalna teža uporabnika: 100 kg



Datum izdelave (mesec/leto):

09/2021

Predvidena uporaba

Ta izdelek omogoča boljši potek gibanja pri izvajanju sklec, ki je zaradi ergonomskega položaja zapestij tudi bolj prijazen sklepom. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene.

Varnostni napotki

- Izdelek je dovoljeno uporabljati le pod nadzorom odrasle osebe in ne kot igrača.
- Opozorilo. Na zdrsljivih tleh uporabite priložene zaščitne podložke za tla, da povečate stabilnost izdelka in preprečite morebitno nevarnost poškodb.

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na doseg.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika I).
- Vadite le na ravni in trdni podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega vadbenega pripomočka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek smete uporabljati le, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so na ročajih bela mesta preloma. Če jih opazite, izdelka ne uporabljajte več in ga ustrezno zavrzite.

Montaža in demontaža (slika A)

- Ročaja (2) namestite na desko (1) tako, da se slišno zaskočita.
- Izvlcite ročaje, če želite izdelek shraniti.
- Drsenje deske preprečite tako, da pod vzdolžne strani deske prilepite zaščitne podložke za tla (3).

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte zadostno količino tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto morate ogreti vse mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roki in rami

1. Dlani prekrizajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramama krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.

3. Povlecite rami proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Predlogi za vaje (slika B)

Na voljo imate več možnosti izvajanja vaj za različne mišične skupine vašega telesa. Te mišične skupine so barvno označene na sredini izdelka. Ustrezni položaji namestitve ročajev se barvno ujemajo z označenimi mišičnimi skupinami. V nadaljevanju so predstavljene nekatere od številnih vaj.

Ozke klece (slika C)

Začetni položaj

1. Uležite se na trebuh in izdelek namestite pod sabo v višino prsi.
2. Z rokama se oprite na izdelek.
3. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori linijo. Napnite trebušne mišice.
4. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.

Končni položaj

5. Upognite roki in trup s kontroliranim gibom spustite, da sta nadlahti vzporedni s trupom. Pazite, da sta nadlahti tesno ob trupu.
6. Telo potisnite navzgor in se dvignite v začetni položaj, pri čemer rok ne smete popolnoma iztegniti.
7. Ponovite vajo 10- do 25-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Priteg kolen (slika D)

Začetni položaj

1. Ročaja postavite približno v širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori linijo. Napnite trebušne mišice.
3. Eno nogo iztegnite nazaj, drugo nogo pa pritegnite naprej.

Končni položaj

4. V skoku iztegnjeno nogo upognite in povlecite čim bolj proti prsom.
5. Hkrati drugo nogo iztegnite nazaj in pristanite na blazinicah stopal.
6. Ko zamenjate položaj stopal, se pripravite na naslednji skok.

7. Vajo čim večkrat ponavljajte v treh sklopih po pribl. 45–60 sekund.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Dvig nog (slika E)

Začetni položaj

1. Ročaja postavite približno v širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori linijo. Napnite trebušne mišice.
3. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.
4. Izogibajte se ukrivljanju hrbtenice in napnite trebušne mišice.

Končni položaj

5. Čim bolj dvignite desno nogo. Noga naj bo iztegnjena. Pazite, da ne ukrivite hrbtenice.
6. Ta položaj zadržite dve sekundi in nogo počasi spustite navzdol.
7. Vajo ponovite z levo nogo.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Skleca na kolenih (slika F)

Začetni položaj

1. Ročaja postavite približno v širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori linijo. Napnite trebušne mišice.
3. Spustite se na kolena in nogi dvignite navzgor.
4. V začetnem položaju sta roki iztegnjeni, telo pa je zgoraj.

Končni položaj

5. Upognite roki in trup s kontroliranim gibom spustite, da sta nadlahti vzporedni s trupom. Komolca naj bosta usmerjena navzven.
6. Telo potisnite navzgor in se dvignite v začetni položaj, pri čemer rok ne smete popolnoma iztegniti.
7. Vajo ponovite 10- do 25-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Dvig telesa (slika G)

Začetni položaj

1. Ročaja postavite približno v širino ramen in se postavite med ročaja.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Nogi naj bosta iztegnjeni naprej.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in z iztegnjenima rokama zelo visoko dvignite trup.
4. Nogi morata biti iztegnjeni, trup pa v položaju 90 stopinj glede na nogi.
5. Za kratek čas ostanite v tem položaju.
6. Upognite roki in telo znova spustite.
7. Ponovite vajo 10- do 25-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto.

Skleca z menjavo položaja (slika H)

Začetni položaj

1. Ročaja postavite približno v širino ramen.
2. Z obema rokama se oprite na ročaja. Telo naj bo iztegnjeno in naj tvori linijo.
3. Nogi postavite tesno skupaj in napnite trebušne mišice. Stopali se dotikata tal samo s konicami prstov.
4. V začetnem položaju sta roki iztegnjeni, telo je zgoraj, nogi skupaj.

Končni položaj

5. Z nogama skočite široko narazen in skupaj. Roki naj bosta iztegnjeni, glava naj bo podaljšek hrbtenice.
 6. Ponovite vajo 10- do 25-krat v treh sklopih vaj.
- Pomembno: Pazite zlasti na to, da bo telo ves čas napeto in ne ukrivljajte hrbtenice.**

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj. Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roki in rami

1. Postavite se vzravnan, kolenska sklepa naj bosta rahlo upognjena.
2. Desno roko dajte za glavo in sežite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi.

Čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavržite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.



Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.



Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog.

Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite.

Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 373941_2104



Servis Slovenija

Tel.: 080080917

E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

Používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Obsah balení

- 1 x deska (1)
- 2 x opěrka na kliky (2)
- 12 x chránič podlahy (3)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry (bez opěrek):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (š x v x h)

Odzkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1

Třída použití H



Max. hmotnost uživatele: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):

09/2021

Použití dle určení

Tento výrobek umožňuje lepší a pro klouby šetrnější provádění kliků díky ergonomické poloze zápěstí. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Upozornění. Na klouzavých podlahách použijte chrániče podlahy, které jsou součástí obsahu balení. Zvýšíte tak stabilitu výrobku a zabráníte možnému nebezpečí poranění.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.

- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte jen na rovném a pevném podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tuto cvičební pomůcku správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto nářadí pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda na madlech nejsou místa s bílým lomem. Pokud je na výrobku uvidíte, již jej dále nepoužívejte a nechejte jej odborně zlikvidovat.

Montáž a demontáž (obr. A)

1. Zasuňte opěrky (2) do desky (1) až se slyšitelně zajistí.
2. Chcete-li výrobek uložit, vytáhněte madla.
3. Abyste zabránili prokluzování desky, nalepte pod podélné strany na prkno chrániče podlahy (3).

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série cvičení by se měla skládat z cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii cvičení je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi cviků by se měla vždy dodržet přestávka 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4–5krát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.

3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.

4. Střídatě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Návrhy cvičení (obr. B)

Máte možnost procvičovat různé svalové skupiny svého těla. Tyto svalové skupiny jsou barevně zakreslené uprostřed výrobku. Vhodné polohy zasunutí opěrek se barevně shodují se zakreslenými svalovými skupinami. Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Úzké kliky (obr. C)

Výchozí poloha

1. Jděte do polohy na kliky a výrobek umístěte pod sebe do výšky hrudníku.
 2. Oběma rukama se opřete o výrobek.
 3. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
 4. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
- #### Konečná poloha
5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou nadloktí paralelně k horní části těla. Dbejte na to, abyste nadloktí udržovali těsně u horní části těla.
 6. Tělo zase odlačte nahoru a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste přitom paže úplně propínali.
 7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Horolezec (obr. D)

Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Jednu nohu natáhněte dozadu a druhou nohu pokrčte v koleni a vpředu se o ni opřete.

Konečná poloha

4. Skokovým pohybem nyní ohněte nataženou nohu a přitom koleno přitáhněte co nejvíce k hrudníku.

5. Druhou nohu současně natáhněte dozadu a dopadněte na špičky prstů.
6. Poté, co nohy vystřídaly polohu, podnikněte další skokový pohyb.
7. Cvičení opakujte ve třech sériích v co nejrychlejším sledu po dobu cca 45–60 sekund.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Zvedání nohou (obr. E)

Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Vyhňte se lordóze (prohnutí páteře) a napněte břišní svaly.

Konečná poloha

5. Pravou nohu zvedněte co možná nejvýš. Noha přitom zůstává natažená. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).
6. Polohu udržujte po dobu dvou sekund a nohu zase pomalu spusťte dolů.
7. Cvik opakujte levou nohou.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Kliky na kolenou (obr. F)

Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Jděte na kolena a nohy ohněte nahoru.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.

Konečná poloha

5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou nadloktí paralelně k horní části těla. Lokty směřují ven.
6. Tělo zase odtlačte nahoru a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste přitom paže úplně propínali.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích cvičení.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Zvedání těla (obr. G)

Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen a posaďte se mezi opěrky.

2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Nohy jsou natažené dopředu.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a na propnutých pažích se zvedněte nahoru.
4. Nohy zůstávají natažené a s horní částí těla svírají úhel 90 stupňů.
5. Chvilí v této poloze zůstaňte.
6. Ohněte paže a tělo zase spusťte dolů.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.

Kliky se střídáním polohy (obr. H)

Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii.
3. Nohy dejte k sobě a napněte břišní svalstvo. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže propnuté, tělo nahoře a nohy u sebe.

Konečná poloha

5. Nohama skočte daleko od sebe a zase k sobě. Paže držte napnuté a hlavu v prodloužení páteře.
6. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení.

Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla a vyhněte se lordóze.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava. Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte se rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje

recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamacce, výrobek Vám - dle naší volby - bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 373941_2104



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

- 1 x doska (1)
- 2 x oporné rukoväte pre podporu ležmo (2)
- 12 x ochrana podlahy (3)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery (bez rukoväte):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (Š x V x H)

Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1

Trieda použitia H



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):

09/2021

Určené použitie

Tento výrobok umožňuje lepší a ku kĺbom šetrnejší pohybový sled pre cvičenia kľukov, pre ergonomickú polohu zápästia. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospeljej osoby a nie ako hračku.
- Upozornenie. Pri klzkých podlahách je treba používať dodané ochrany podlahy, aby sa zvýšila stabilita výrobku a aby sa zabránilo možnému poraneniu.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.

- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a pevnom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.

Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní tréningového náčinia majte ich pod dohľadom. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.
- Pred každým použitím skontrolujte rukoväti, či sa na nich nenachádzajú biele miesta, ktoré poukazujú na prasknutie. Ak sa na výrobku vyskytujú takéto miesta, výrobok už ďalej nepoužívajte a náležite ho zneškodnite.

Montáž a demontáž (obr. A)

1. Rukoväte (2) zasuňte do dosky (1), až kým počuteľne nezacvaknú.
2. Rukoväti vytiahnite, ak chcete výrobok odložiť.
3. Aby sa zamedzilo sklznutiu dosky, prilepte ochranu podlahy (3) na dosku pod pozdĺžne strany.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbormi cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Súbor cvičení by mal pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý súbor cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi súbormi cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom vám k tomu opíšeme niektoré jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3 krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 – 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jedného a potom do druhého smeru.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.

2. Krúžte oboma ramenami súčasne dopredu a zmeňte smer po jednej minúte.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Návrhy cvičení (obr. B)

Máte možnosť, trénovať rôzne svalové skupiny svojho tela. Tieto svalové skupiny sú zobrazené farebne v strede výrobku. Vhodné zásuvné polohy rukovätí sú farebne zhodné so zobrazenými svalovými skupinami. V ďalšom sú vám znázornené niektoré z mnohých cvičení.

Podpor ležmo (obr. C)

Východisková poloha

1. Chodte do polohy ležmo a položte si výrobok pod seba vo výške hrudníka.
2. Oprite sa oboma rukami na výrobok.
3. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
4. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.

Konečná poloha

5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustite kontrolovaným pohybom, až kým sú vaše ramená rovnobežné s hornou časťou tela. Dbajte na to, aby ramená držali tesne pri hornej časti tela.
6. Posuňte opäť svoje telo nahor a vráťte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby sa ruky úplne vystreli.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch cvičných kolách.

Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.

Zdvíhanie kolien (obr. D)

Východisková poloha

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Nohu vystreťte dozadu a druhú nohu umiestnite pokrčenú dopredu.

Konečná poloha

4. Pri skokovom pohybe ohnite svoju vystretú nohu a koleno pritom ťahajte čo najviac smerom k hrudníku.

5. Súčasne vystríte druhú nohu dozadu a skočte vždy na pokrčenú nohu.
6. Po tom, ako si nohy vymenia polohu, začnite ďalší skokový pohyb.
7. Vykonajte cvičenie v troch kolách tak často, ako je to možné, po cca 45 – 60 sekundách.

Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.

Zdvíhanie nohy (obr. E)

Východisková poloha

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vyvarujte sa prehnutiu chrbta a napnite brušné svaly.

Konečná poloha

5. Zdvihnite pravú nohu ako je len možné smerom hore. Noha zostáva pritom vystretá. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
6. Vydržte v tejto pozícii dve sekundy a nohu pomaly sklopte opäť smerom dolu.
7. Cvik zopakujte s ľavou nohou.

Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.

Podpor ležmo na kolenách (obr. F)

Východisková poloha

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Choďte na kolena a pokrčte nohy nahor.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté a telo je hore.

Konečná poloha

5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustíte kontrolovaným pohybom, až kým sú vaše ramená rovnobežné s hornou časťou tela. Lakte smerujú von.
6. Posuňte opäť svoje telo nahor a vráťte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby sa ruky úplne vystreli.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v 3 kolách.

Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.

Zdvíhanie tela (obr. G)

Východisková poloha

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien a posadte sa medzi rukoväte.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Nohy ležia natiahnuté dopredu.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svaly a odtlačte sa vystretými rukami smerom nahor.
4. Nohy zostávajú vystreté a k hornej časti tela zvierajú uhol 90 stupňov.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.
6. Zohnite ruky a telo opäť spustite.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.

Podpor ležmo so zmenou polohy (obr. H)

Východisková poloha

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu.
3. Postavte nohy tesne k sebe a napnite si brušné svaly. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté, telo je hore a nohy sú spolu.

Konečná poloha

5. Vyskočte s nohami čo najďalej od seba a znova k sebe. Držte ruky vystreté a hlavu v predĺžení s chrbticou.
6. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch cvičných kolách.

Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu a vyvarujte sa prehnutiu chrbta.

Strečing

Po každom cvičení urobte strečing. V nasledujúcom vám k tomu opíšeme niektoré jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

1. Stoňte vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Právě rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote.

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa

skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 373941_2104

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

- 1 x Brett (1)
- 2 x Liegestützgriff (2)
- 12 x Bodenschoner (3)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße (ohne Griff):

ca. 65 x 1,75 x 20 cm (B x H x T)

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1

Verwendungsklasse H



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ermöglicht einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen, aufgrund der ergonomischen Position der Handgelenke. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.



Sicherheitshinweise

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Achtung. Bei rutschigen Böden sind die mitgelieferten Bodenschoner zu verwenden, um die Standfestigkeit des Artikels zu erhöhen und eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainings-Instruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.



Gefahren durch Verschleiß

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

- Kontrollieren Sie die Griffe vor jeder Verwendung auf Weissbruchstellen. Weist der Artikel solche auf, verwenden Sie den Artikel nicht weiter und entsorgen Sie ihn fachgerecht.

Montage und Demontage (Abb. A)

1. Stecken Sie die Griffe (2) in das Brett (1), bis sie hörbar einrasten.
2. Ziehen Sie die Griffe heraus, wenn Sie den Artikel verstauen möchten.
3. Um ein Verrutschen des Bretts zu verhindern, kleben Sie die Bodenschoner (3) unterhalb der Längsseiten an das Brett.

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 Übungssätzen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.

- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- 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 jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 Mal wiederholen.

Nackenk musculatur

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 weiter zu atmen!

Übungsvorschläge (Abb. B)

Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers zu trainieren. Diese Muskelgruppen sind farblich in der Mitte des Artikels eingezeichnet. Die passenden Steckpositionen der Griffe stimmen farblich mit den eingezeichneten Muskelgruppen überein. Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Enge Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe unter sich.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Artikel.
3. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Knieheben (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorn angewinkelt ab.

Endposition

4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Position getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.

7. Führen Sie die Übung in drei Durchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden durch.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Beinheben (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

Endposition

5. Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
6. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Liegestütz auf Knien (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
3. Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.

7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in 3 Durchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Körper heben (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Griffe.

2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.

4. Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel.

5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.

6. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.

7. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Durchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.

2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie.

3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

Endposition

5. Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

6. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreikbaar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – 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: 373941_2104

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: PB-9684

08.04.2021 / PM 3:47

IAN 373941_2104

