



STRETCH-BAND RESISTANCE BAND BANDE ÉLASTIQUE

(DE) (AT) (CH)

STRETCH-BAND

Kurzanleitung

(FR) (BE)

BANDE ÉLASTIQUE

Guide de démarrage

(PL)

TAŚMA STRECZOWA DO ĆWICZEŃ

Skrócona instrukcja

(SK)

NAPÍNACÍ PÁS

Krátky návod

(DK)

STRETCHBÅND

Kort vejledning

(GB) (IE)

RESISTANCE BAND

Quick Guide

(NL) (BE)

STRETCHBAND

Korte handleiding

(CZ)

POSILOVACÍ PÁS

Stručný návod

(ES)

CINTA EXTENSORA

Guía rápida

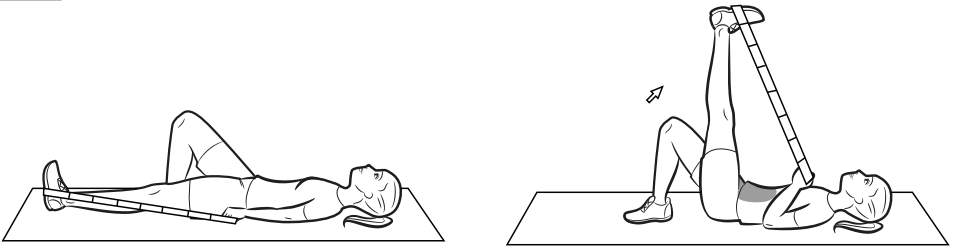
IAN 374600_2104

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE)
(NL) (PL) (CZ) (SK) (ES) (DK)

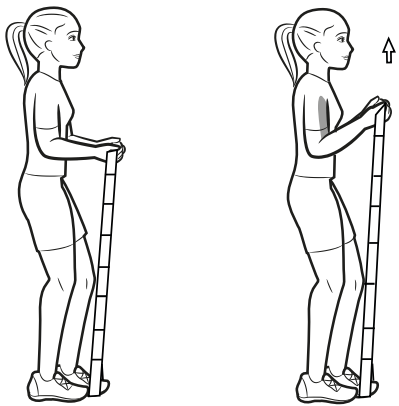
A

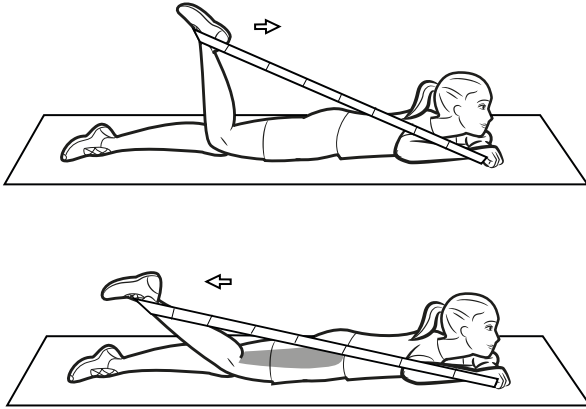
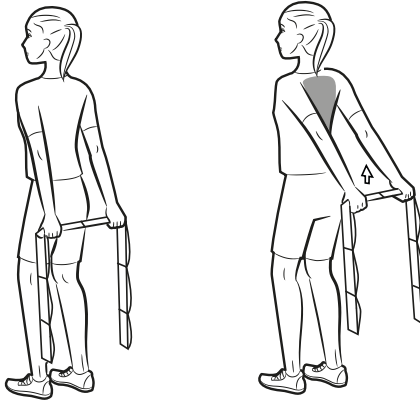
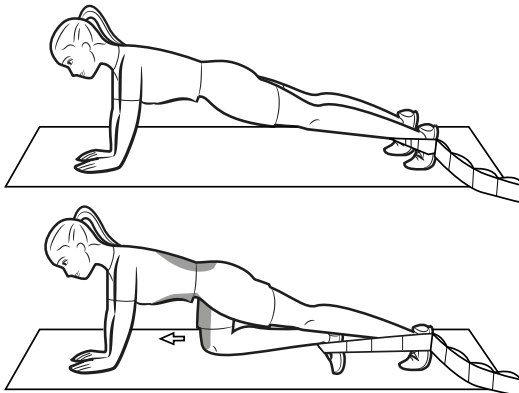


B

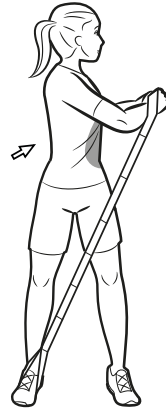


C

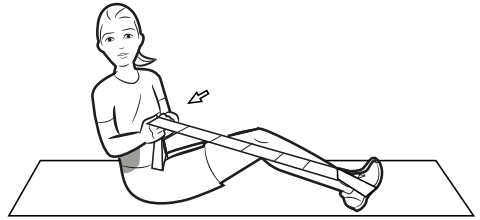
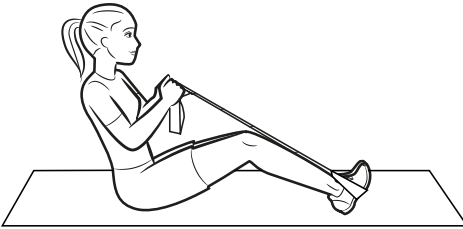


D**E****F**

G



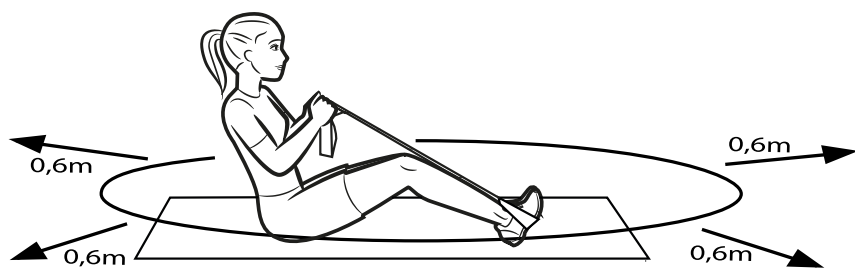
H



I



J



DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9 - 10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Zahlen-Markierungen	10
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	10 - 13
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	13

FR BE

Contenu de la livraison	19
Données techniques	19
Utilisation conforme	19
Consignes de sécurité	19 - 20
Consignes générales pour l'entraînement	20
Graduations	20
Échauffement	20
Suggestions d'exercices	20 - 23
Étirement	23
Stockage, nettoyage	23

GB IE

Scope of delivery	14
Technical data	14
Correct use	14
Safety notes	14
General training notes	15
Number markings	15
Warming up	15
Suggested exercises	15 - 17
Stretching	18
Storage, cleaning	18

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	24
Technische gegevens	24
Voorgeschreven gebruik	24
Veiligheidsinstructies	24 - 25
Algemene trainingsinstructies	25
Cijfermarkeringen	25
Opwarmen	25
Oefeningsvoorstellen	25 - 28
Stretchen	28
Opslag, reiniging	28

PL

Zakres dostawy	29
Dane techniczne	29
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	29
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	29 - 30
Ogólne wskazówki treningowe	30
Oznaczenia liczbowe	30
Rozgrzewka	30
Propozycje ćwiczeń	30 - 33
Rozciąganie	33
Przechowywanie, czyszczenie	33

SK

Rozsah dodávky	39
Technické údaje	39
Použitie v súlade s určením	39
Bezpečnostné pokyny	39
Všeobecné upozornenia k tréningu	40
Číselné značky	40
Rozohriatie	40
Návrhy cvičení	40 - 42
Strečing	42 - 43
Skladovanie, čistenie	43

CZ

Rozsah dodávky	34
Technické údaje	34
Použití ke stanovenému účelu	34
Bezpečnostní pokyny	34
Všeobecné tréninkové pokyny	34 - 35
Číselná označení	35
Zahřátí	35
Návrhy cviků	35 - 37
Protahování	37
Ukládání, čištění	38

ES

Contenido del suministro	44
Datos técnicos	44
Uso conforme a lo previsto	44
Indicaciones de seguridad	44 - 45
Indicaciones generales de entrenamiento	45
Marcas con cifras	45
Calentamiento	45
Ejercicios propuestos	45 - 48
Estiramiento	48
Almacenamiento, limpieza	48

DK

Leveringsomfang	49
Tekniske data	49
Tilslået brug	49
Sikkerhedsoplysninger	49
Generelle træningsoplysninger	49 - 50
Talmarkeringer	50
Opvarmning	50
Øvelsesforslag	50 - 52
Strækning	52
Opbevaring, rengøring	53

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 374600_2104 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

WARNUNG! Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

Lieferumfang

1 x Stretch-Band
1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Maße: ca. L 90 x B 4 cm

Größtmögliche Strecklänge 195 cm bei 104 N. Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Stretch-Band wurde als Dehnungshilfe konzipiert und hilft, den Bewegungsradius in Sport und Alltag zu erweitern. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

• Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.

- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 195 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J.).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Wickeln Sie das Stretch-Band niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingstrainers 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.

- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Allgemeine Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Band fest und sicher zu fassen bekommen. Verwenden Sie hierzu die Schlaufen, um zu verhindern, dass Ihnen das Band bei der Übung aus der Hand gleitet.

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

Zahlen-Markierungen (Abb. A)

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

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

Kräftigung der tiefen Bauchmuskulatur (Abb. B) Ausgangsposition

1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Positionieren Sie Ihren linken Fuß in der letzten Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit Ihrer linken Hand fest. Beide Hände liegen seitlich neben dem Körper.
3. Strecken Sie das linke Bein mit der Schlaufe und stellen Sie das andere Bein angewinkelt daneben ab.

Endposition

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Heben Sie das linke Bein langsam gestreckt an, bis Sie die Dehnung in der Wade und der hinteren Oberschenkelmuskulatur spüren.
- Führen Sie das zu dehnende Bein so weit nach oben, dass das Knie gestreckt bleiben kann.
Die Hand mit dem Ende des Artikels geht mit, aber der Oberarm und der Ellenbogen bleiben nah am Körper unten.
- Ziehen Sie den Fuß an und verbleiben Sie einen Moment in der Position.
- Legen Sie das Bein langsam wieder ab und wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.

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

Bizeps (Abb. C)

Ausgangsposition

- Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Stecken Sie den linken Fuß in die Schlaufe 1 des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest.
- Beugen Sie die Knie leicht und halten Sie die Arme im 90° Winkel nah am Körper.

Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und beugen Sie die Ellenbogen. Nur die Unterarme bewegen sich in Richtung Oberarme und die Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und strecken Sie dann wieder die Ellenbogen in die Ausgangsposition.

- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

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

Oberschenkelkräftigung (Abb. D)

Ausgangsposition

- Legen Sie sich auf den Bauch, der Spann des rechten Fußes ist dabei in der Schlaufe (1) des Artikels und die Oberschenkel liegen dicht nebeneinander.
- Greifen Sie das andere Ende des Artikels neben dem Kopf mit der rechten Hand und beugen Sie das Bein. Das andere Bein liegt ausgestreckt daneben.
- Beugen Sie das Knie so weit, bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren.
- Ziehen Sie am Band, bis Sie die Dehnung in Ihrem rechten Oberschenkel fühlen.
- Halten Sie beide Oberschenkel fest auf dem Boden und heben Sie den Kopf leicht an, in Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition

- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Legen Sie das Bein langsam ab und bleiben Sie kurz in dieser Position.
- Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein durch.

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

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

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie das Band mit beiden Händen hinter dem Rücken auf Gesäßhöhe.
- Lassen Sie zwischen Ihren Händen die zwei Schlaufen (4, 5) frei. Die Handrücken zeigen von Ihnen weg.

4. Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Kniegelenke leicht gebeugt.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und heben Sie die Arme so weit wie möglich nach oben, vom Körper weg.
6. Strecken Sie die Ellenbogen und halten Sie die Schultern tief. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
8. Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

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

Bergsteiger (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stecken Sie den rechten Fuß in die erste Schlaufe (1) des Artikels und den linken Fuß in die vierte Schlaufe des Artikels.
2. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Boden. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
3. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

4. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter den Schultern.
6. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf, mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
7. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

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

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Torso Rotator (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf den Boden und stecken Sie den rechten Fuß in die Schlaufe (1) des Artikels und halten Sie das andere Ende des Artikels mit beiden Händen fest. Die Arme sind angewinkelt und die Oberarme liegen seitlich nah am Körper.
2. Der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt, die Knie leicht angewinkelt und die Fersen berühren den Boden.

Endposition

- Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
- Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den gesamten Oberkörper und den Kopf nach rechts. Das Becken bleibt gerade.
- Halten Sie durchgehend die Bauchmuskulaturspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
- Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

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

Trizeps-Dehnung (Abb. I)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich beckenbreit hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
- Halten Sie mit Ihrer rechten Hand die letzte Schlaufe (1) des Artikels.
- Beugen Sie leicht die Kniegelenke und richten Sie den Oberkörper auf.
- Beugen Sie Ihren Ellenbogen und führen den Artikel hinter dem Kopf entlang, sodass er hinter Ihrem Rücken verläuft. Der rechte Handrücken zeigt von Ihnen weg.
- Greifen Sie den Rest des Artikels hinter dem Rücken mit Ihrer linken Hand. Die Handinnenfläche zeigt von Ihnen weg.

Endposition

- Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen nach hinten.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Arm durch.

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

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

- 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

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 374600_2104 you can look at the full instructions for use and download them.


WARNING! Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

Scope of delivery

1 x resistance band
1 x quick start guide

Technical data

Dimensions: approx. length 90 x width 4cm
Maximum stretch length 195cm at 104N.
The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).
Training appliance form A is compliant with DIN 32935.

 Date of manufacture (month/year):
09/2021

Correct use

The stretch band was designed as a stretching aid and it helps to extend your range of motion in sport and in everyday life or to restore mobility after an injury. The product is designed for private use and is not suitable for commercial purposes.

Safety notes

Risk of injury!

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.

- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.
- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.
- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Do not pull the product beyond the maximum stretch length of 195cm!
- Please ensure there is a free area of at least approx. 0.6m around the training area (fig. J).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never wrap the stretch band around your head, neck, or chest.
- The elastomers on the expanders must be protected from solar radiation.

Special care – Risk of injury for children!

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

Risks from wear

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

General training notes

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

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

Number markings (fig. A)

- The number markings serve to support and control use of the article during the stretching exercises. You can increase your flexibility in stages and see the progress you are making as you improve your mobility.
- For example, if you use loop 1 during a certain exercise (fig.s B, C, D, F, G, H, I) at first, you can carry out the same exercise with the shortened band in loop 2 later, when your mobility has improved.

Warming up

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

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

Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

Strengthening deep abdominal muscles (fig. B)

Starting position

1. Lie on your back.
2. Put your left foot in the last loop (1) of the article and hold the other end of the article with your left hand. Both hands are located at your sides.
3. Extend your left leg with the loop and place your other leg next to it at an angle.

End position

4. Tense your stomach muscles.
5. Slowly lift your extended left leg until you feel the stretch in your calf and the back of your thigh muscles.
6. Move the leg that you are stretching as far up as you can while keeping the knee extended. The hand with the end of the article moves with it but your upper arm and elbow stay down, close to your body.
7. Pull on your foot and hold this position for a moment.
8. Slowly lower your leg back down and repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg.

Important: Make sure your body is tensed during the exercise. Hold your head as an extension of your spine and keep your shoulders down.

Biceps (fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight across your feet.
2. Insert your left foot into loop (1) of the article and hold the other end of the article with both your hands.
3. Bend your knees slightly and hold your arms close to your body at an angle of 90°.

End position

4. Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
5. Tense your arms and bend your elbows. Only your lower arms move towards your upper arms and your elbows stay close to your side.
6. Keep your stomach tensed and your head as an extension of your spine.
7. Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
8. Hold this position for a moment and then extend your elbows back to the starting position.
9. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets. Then carry out the exercise with your other leg.

Important: Carry out the exercise slowly and keep your shoulders down.

Strengthening your thigh muscles (fig. D)

Starting position

1. Lie on your stomach with the instep of your right foot in the loop (1) of the article and your thighs close together.
2. Hold the other end of the article next to your head with your right hand and bend your leg. The other leg is extended next to it.
3. Bend your knee until you can feel the stretch in the front of your thigh.
4. Pull on the band until you feel the stretch in your right thigh.
5. Hold both thighs firmly on the ground and lift your head slightly as an extension of your spine.

End position

6. Tense your buttock and stomach muscles.
7. Slowly lower the leg and hold this position briefly.

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

Then carry the exercise out with the other leg.

Important: Be sure to carry out the exercise slowly and hold your head as an extension of your spine.

Chest and biceps stretch with simultaneous shoulder blade mobilisation (fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
2. Hold the band with both hands behind your back at buttock height.
3. Leave the two loops (4, 5) free between your hands. The backs of your hands are facing away from you.
4. Keep your upper body upright and keep your knees slightly bent.

End position

5. Tense your arm and stomach muscles and lift your arms up as far as possible, away from your body.
6. Extend your elbows and hold your shoulders down. Your head is an extension of your spine.
7. Hold this position briefly and then slowly return to the starting position.
8. Repeat the exercise 10-15 times for three sets.

Important: Please ensure that your upper body remains upright in order to avoid compensatory movements.

Mountain climber (fig. F)

Starting position

1. Insert your right foot into the first loop (1) on the article and your left foot into the fourth loop on the article.
2. Lie in a push up position with your hands on the floor. Your hands are under your shoulders and your elbows are facing slightly outwards. Your feet only touch the floor with the balls of your feet.
3. Keep straight and tense your stomach muscles.

End position

4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Lift one leg and pull it forwards towards your chest. Your elbows are pointing outwards and your hands stay under your shoulders.

- Lower your leg again and pull the other leg in. Make sure that your upper body stays straight and hold your head as an extension of your spine.
- Change legs and repeat this exercise 10 – 15 times for three sets.

Important: Always keep your back straight during the exercise.

Strengthening the oblique abdominal muscles (fig. G)

Starting position

- Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
- Insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your hands are on your right thigh and your knees are slightly bent.

End position

- Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
- Tense your arms and turn your upper body far to the left with your elbows lifted. Your head goes with the movement as if you were looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body and your arms. Your hips stay straight.
- Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
- Pull your shoulder blades into your spine and hold your shoulders down.
- Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
- Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg to the other side.

Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.

Torso rotator (fig. H)

Starting position

- Sit on the ground and insert your right foot into the loop (1) on the article and hold the other end of the article with both hands. Your arms are angles and your upper arms are located at your sides close to your body.

- Your upper body is bending slightly backwards and your knees are slightly bent with your heels touching the ground.

End position

- Tense your stomach and buttock muscles and hold your upper body upright.
- Tense your arms and turn your entire upper body and your head to the right. Your pelvis stays straight.
- Keep your stomach tensed throughout and your head as an extension of your spine.
- Pull your shoulder blades into your spine and keep your shoulders down.
- Hold this position for a moment and then return slowly to the starting position.
- Repeat this exercise 10 – 15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other leg and to the other side.

Important: Carry the exercise out slowly and keep your pelvis straight throughout.

Triceps stretch (fig. I)

Starting position

- Stand with your feet hip-width apart and spread your weight evenly across your feet.
- Hold the last loop (1) on the article with your right hand.
- Bend your knees slightly and hold your upper body upright.
- Bend your elbows and pass the article along the back of your head so that it runs up your back. The backs of your hands are facing away from you.
- Hold the rest of the article behind your back with your left hand. Your palm is facing away from you.

End position

- Pull your right elbow backwards with your left hand.
- Hold this position briefly and then return to the starting position.
- Repeat the exercise 10-15 times for three sets. Then carry out the exercise with the other arm.

Important: Hold the arm that you are stretching close to the side of your head.

Stretching

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

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 374600_2104.


ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

Contenu de la livraison

1 bande élastique
1 mode d'emploi rapide

Données techniques

Dimensions : L 90 x l 4 cm env.
Longueur maximale du circuit : 195 cm sur 104 N.
La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).
Appareil d'entraînement de forme A conforme à la norme DIN 32935.

 Date de fabrication (mois/année) :
09/2021

Utilisation conforme

L'élastique d'étirement, conçu comme accessoire d'étirement, aide à élargir le rayon des mouvements au sport et au quotidien ou à le recréer après des blessures. Ce article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.

Consignes de sécurité

Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.

- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.
En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Le article d'entraînement ne doivent aller au-delà de la longueur d'étirement maximale de 195 cm !
- Une zone de 0,6 m environ doit être dégagée de tout obstacle autour de la zone d'entraînement (fig. J).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Ne jamais enrouler l'élastique d'étirement autour de la tête, du cou ou du thorax.
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.

Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !

Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !

- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.
- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.

Graduations (fig. A)

- Les graduations servent d'aide et de contrôle pendant les exercices d'étirement. Vous pouvez augmenter progressivement votre souplesse et identifier les progrès que vous faites pour améliorer l'amplitude de mouvement.
- Par exemple au début, pendant un exercice donné, attrapez le passant 1 (figures B, C, D, F, G, H, I). L'amplitude de mouvement aura été améliorée si vous pouvez effectuer ce même exercice avec la bande raccourcie au passant 2.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
4. À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

Important : n'oubliez pas de continuer à respirer tranquillement !

Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

Renforcement des muscles abdominaux profonds (fig. B)

Position de départ

1. Allongez-vous sur le dos.
2. Placez votre pied gauche dans le dernier passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec votre main gauche. Les deux mains se trouvent de chaque côté du corps.
3. Tendez la jambe gauche avec le passant et posez l'autre jambe pliée à côté.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux.
5. Soulevez lentement la jambe gauche tendue jusqu'à ressentir l'étirement dans le mollet et dans les muscles arrière de la cuisse.

6. Amenez la jambe à étirer vers le haut jusqu'à ce que le genou puisse rester tendu. La main tenant l'extrémité de l'article accompagne le mouvement, mais le haut du bras et le coude restent au sol, près du corps.
7. Tirez le pied et restez un moment dans cette position.
8. Reposez lentement la jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : veillez à ce que le corps reste tendu pendant l'exercice. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules basses.

Biceps (fig. C)

Position de départ

1. Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Placez le pied gauche dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains.
3. Pliez légèrement les genoux et tenez les bras à 90 ° près du corps.

Position finale

4. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
5. Contractez les bras et pliez les coudes. Seuls les avant-bras se déplacent vers le haut des bras et les coudes restent collés au corps.
6. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
8. Restez un moment dans cette position, puis tendez de nouveau les coudes en position initiale.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez les épaules basses.

Renforcement des cuisses (fig. D)

Position de départ

1. Placez-vous sur le ventre, le cou-de-pied droit se trouve alors dans le passant (1) de l'article et les cuisses sont serrées l'une contre l'autre.

2. Attrapez l'autre extrémité de l'article près de la tête avec la main droite et pliez la jambe. L'autre jambe est tendue à côté.
3. Pliez le genou jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans l'avant de la cuisse.
4. Tirez sur l'élastique jusqu'à ce que l'étirement se ressente dans la cuisse droite.
5. Maintenez les deux cuisses fermement sur le sol et soulevez légèrement la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Position finale

6. Contractez les fessiers et les abdominaux.
7. Reposez lentement la jambe et restez un court moment dans cette position.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe.

Important : veillez à effectuer l'exercice lentement et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Étirement du thorax et des biceps avec mobilisation simultanée des omoplates (fig. E)

Position de départ

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Tenez l'élastique avec les deux mains derrière le dos à hauteur des fessiers.
3. Laissez deux passants (4, 5) de libre entre vos mains. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
4. Redressez le buste et gardez les articulations du genou légèrement pliées.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et abdominaux et levez les bras aussi loin que possible vers le haut, à l'opposé du corps.
6. Tendez les coudes et gardez les épaules basses. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : veillez à ce que le buste reste droit afin d'éviter des faux mouvements.

L'alpiniste (fig. F)

Position de départ

1. Placez le pied droit dans le premier passant (1) de l'article et le pied gauche dans le quatrième passant de l'article.
2. Placez-vous en position de pompes avec les mains sur le sol.
Les mains se trouvent en dessous des épaules et les coudes sont légèrement tournés vers l'extérieur. Les pieds ne touchent le sol qu'avec les pointes.
3. Tenez-vous droit et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

4. Contractez les fessiers et les abdominaux.
5. Levez une jambe et tirez-la vers vous, vers le thorax. Les coudes sont tournés vers l'extérieur et les mains restent en dessous des épaules.
6. Redescendez la jambe et tirez l'autre jambe vers vous. Veillez à garder le buste droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
7. Changez de jambe et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

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

Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. G)

Position de départ

1. Écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Placez le pied droit dans le passant (1) de l'article et tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les mains se trouvent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement pliés.

Position finale

3. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.

4. Tendez les bras et tournez le buste avec les coudes relevés loin vers la gauche. La tête accompagne le mouvement comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Veillez à ce que seul le buste se déplace avec les bras. Le bassin reste droit.
5. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
7. Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez le bassin droit.

Rotation du buste (fig. H)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur le sol et placez le pied droit dans le passant (1) de l'article. Tenez fermement l'autre extrémité de l'article avec les deux mains. Les bras sont pliés et le haut des bras est sur le côté près du corps.
2. Le buste est légèrement penché vers l'arrière, les genoux sont légèrement pliés et les talons touchent le sol.

Position finale

3. Contractez les muscles des abdominaux et des fessiers et redressez le buste.
4. Contractez les bras et tournez l'ensemble du buste et la tête vers la droite. Le bassin reste droit.
5. Maintenez les abdominaux contractés en permanence et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez les épaules basses.
7. Restez un instant dans cette position et revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice de l'autre côté avec l'autre jambe.

Important : effectuez l'exercice lentement et gardez le bassin droit.

Étirement des triceps (fig. 1)

Position de départ

1. Debout, écartez les pieds de la largeur du bassin et répartissez votre poids uniformément sur les pieds.
2. Avec la main droite, tenez le dernier passant (1) de l'article.
3. Pliez légèrement les articulations des genoux et redressez le buste.
4. Pliez le coude et amenez l'article derrière la tête, de sorte qu'il se trouve le long du dos. Le dos des mains est tourné à votre opposé.
5. Attrapez le reste de l'article derrière le dos avec la main gauche. La paume de la main est tournée à votre opposé.

Position finale

6. De la main gauche, tirez le coude droit vers l'arrière.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre bras.

Important : gardez le bras à étirer très près de la tête.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Stockage, nettoyage

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

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

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 374600_2104 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.


WAARSCHUWING! Neem de volledige gebruiksaanwijzing en de veiligheidstips in acht om letsel- en materiële schade te vermijden. De korte handleiding vormt een vast bestanddeel van dit artikel. Maak u vóór het gebruik van het artikels vertrouwd met alle gebruiks- en veiligheidstips. Bewaar de korte handleiding goed en overhandig alle documenten mee aan derden als het artikel doorgegeven wordt.

In het leveringspakket inbegrepen

- 1 x stretchband
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens

Afmetingen: ca. 1 90 x b 4 cm
Maximale streklengte 195 cm bij 104 N.
Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).
Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.

 Productiedatum (maand/jaar):
09/2021

Voorgescreven gebruik

De stretchband werd ontworpen als hulpmiddel bij het stretchen en helpt om de bewegingsradius bij het sporten en in het leven van alledag te verruimen of na blessures te herstellen. Het artikel werd ontwikkeld voor privégebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

Veiligheidsinstructies

Gevaar voor blessures!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.

- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actuele prestatievermogen te trainen
- Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreekt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon gelijktijdig gebruikt worden.
- Trek de artikel niet verder dan de maximale streklengte van 195 cm uit!
- Rond het trainingsbereik moet er een vrije zone van ca. 0,6 m zijn (afb. J).
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Wikkel de stretchband nooit rond hoofd, hals of borstkas.
- De elastische band van de expander beschermt tegen zonnestralen.

Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

- Laat kinderen dit artikel niet zonder toezicht gebruiken. Vestig de aandacht op het correcte gebruik van het trainingsinstrument en blijf toezicht uitoefenen. Sta het gebruik uitsluitend toe indien de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is dit artikel niet geschikt.

Gevaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.

- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en gebruikmaking van het artikel kan tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

Algemene trainingsinstructies

- De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Het stretchen kan onaangenaam aanvoelen, maar mag nooit pijnlijk zijn.
- Let erop dat u de band stevig en veilig kunt vastgrijpen. Gebruik hiervoor de lussen om te verhinderen dat de band tijdens de oefening uit uw hand glijdt.

Stretch elke kant drie tot vier keer en dit telkens 30 tot 40 seconden lang.

Cijfermarkeringen (afb. A)

- De cijfermarkeringen dienen ter ondersteuning en controle tijdens de stretchoefeningen. U kunt uw flexibiliteit gedoseerd doen toenemen en vaststellen, welke vooruitgang u bij de verbetering van het geheel aan bewegingen boekt.
- Indien u bijvoorbeeld in het begin tijdens een bepaalde oefening lus 1 (afb. B, C, D, F, G; H, I) vastgrijpt, werd het geheel aan bewegingen verbeterd als u dezelfde oefening met de verkorte band in lus 2 kunt doen.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!

Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

Versteviging van de onderste buikspieren (afb. B)

Beginpositie

1. Ga op uw rug liggen.
2. Positioneer uw linkervoet in de laatste lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met uw linkerhand vast. Beide handen liggen zijdelings naast uw lichaam.
3. Strek uw linkerbeen met de lus en zet uw andere been gebogen daarnaast neer.

Eindpositie

4. Span uw buikspieren aan.
5. Breng uw linkerbeen langzaam gestrekt omhoog totdat u het stretchen in uw kuit en de achterste dijbeenspieren gewaarwordt.
6. Breng het te stretchen been zodanig ver omhoog, dat uw knie gestrekt kan blijven. De hand met het uiteinde van het artikel gaat mee, maar uw bovenarm en uw elleboog blijven dicht tegen het lichaam beneden.
7. Trek uw voet aan en blijf even in deze positie.
8. Leg uw been langzaam weer neer en herhaal de oefening 10-15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: let tijdens de oefening op lichaamsspanning. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en uw schouders beneden.

Biceps (afb. C)

Beginpositie

1. Zet uw voeten bekkensbreed uit elkaar en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Steek uw linkervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast.
3. Buig uw knieën lichtjes en houd uw armen in een hoek van 90° dicht tegen uw lichaam.

Eindpositie

4. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
5. Span uw armen aan en buig uw ellebogen. Alleen de onderarmen bewegen in de richting van uw bovenarmen en uw ellebogen blijven daarbij dicht tegen uw lichaam.
6. Handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
7. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
8. Blijf even in deze positie en strek dan weer uw ellebogen tot in de beginpositie.
9. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: doe de oefening langzaam en houd uw schouders beneden.

Versteving van de dijbenen (afb. D)

Beginpositie

1. Ga op uw buik liggen, de wreef van uw rechtervoet bevindt zich daarbij in de lus (1) van het artikel en de dijbenen liggen dicht naast elkaar.
2. Grijp het andere uiteinde van het artikel naast uw hoofd met de rechterhand vast en buig uw been. Het andere been ligt uitgestrekt daarnaast.
3. Buig uw knie zodanig totdat u het stretchen in het voorste dijbeen gewaarwordt.
4. Trek aan de band totdat u het stretchen in uw rechterdijbeen voelt.

5. Houd beide dijbenen vast op de grond en breng uw hoofd lichtjes omhoog, in het verlengde van de wervelkolom.

Eindpositie

6. Span uw zitvlakken buikspieren aan.
7. Leg uw been langzaam neer en blijf even in deze positie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been.

Belangrijk: let erop dat u de oefening langzaam doet en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.

Stretchen van borstkas en biceps met gelijktijdige mobilisatie van de schouderbladen (afb. E)

Beginpositie

1. Ga bekkensbreed staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd de band met beide handen achter uw rug ter hoogte van uw zitvlak.
3. Laat tussen uw handen de twee lussen (4, 5) vrij. De handruggen wijzen van u weg.
4. Breng uw bovenlichaam overeind en houd uw kniegewrichten lichtjes gebogen.

Eindpositie

5. Span uw armen buikspieren aan en breng uw armen zover mogelijk omhoog, weg van uw lichaam.
6. Strek uw ellebogen en houd uw schouders laag. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer terug naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam rechtop blijft om uitwijkende bewegingen te vermijden.

Bergbeklimmer (afb. F)

Beginpositie

1. Steek uw rechtervoet in de eerste lus (1) van het artikel en uw linkervoet in de vierde lus van het artikel.

2. Ga in ligsteunpositie met uw handen op de grond liggen. Uw handen bevinden zich onder uw schouders en uw ellebogen wijzen lichtjes naar buiten. Uw voeten raken de grond alleen met de bal van de voeten.
3. Blijf een rechte houding aannemen en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

4. Span uw zitvlakken buikspieren aan.
5. Breng één been omhoog en trek het naar voren tot aan uw borstkas. Ellebogen wijzen naar buiten en uw handen blijven onder uw schouders.
6. Laat uw been weer zakken en trek het andere been naar u toe. Let erop, met het bovenlichaam recht te blijven en het hoofd in het verlengde van de wervelkolom te houden.
7. Wissel van been en herhaal deze oefening 10-15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd uw rug recht altijd tijdens de oefening.

Versteviging van de schuine buikspieren (afb. G)

Beginpositie

1. Zet uw voeten bekkenbreed uit elkaar en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Steek uw rechtervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast. Uw handen liggen op uw rechterdijbeen en uw knieën zijn lichtjes gebogen.

Eindpositie

3. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Span uw armen aan en draai uw bovenlichaam met omhoog gebrachte ellebogen ver naar links. Uw hoofd gaat daarbij mee alsof u over uw linkerschouder zou kijken. Let erop dat u alleen uw bovenlichaam met uw armen beweegt. Uw bekken blijft recht.
5. Handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been naar de andere kant.

Belangrijk: doe deze oefening langzaam en laat uw bekken daarbij recht.

Torso rotator (afb. H)

Beginpositie

1. Ga op de grond zitten en steek uw rechtervoet in de lus (1) van het artikel en houd het andere uiteinde van het artikel met beide handen vast. Uw armen zijn gebogen en uw bovenarmen liggen zijdelings dicht tegen het lichaam.
2. Uw bovenlichaam is lichtjes naar achter gebogen, uw knieën zijn lichtjes gebogen en uw hielen raken de grond.

Eindpositie

3. Span uw buiken zitvlakspieren aan en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Span uw armen aan en draai heel uw bovenlichaam en uw hoofd naar rechts. Uw bekken blijft recht.
5. Handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
6. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd uw schouders laag.
7. Blijf even in deze positie en ga dan langzaam weer naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met het andere been naar de andere kant.

Belangrijk: doe deze oefening langzaam en laat uw bekken daarbij recht.

Stretchen van de triceps (afb. I)

Beginpositie

1. Ga bekkenbreed staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd met uw rechterhand de laatste lus (1) van het artikel vast.
3. Buig lichtjes uw kniegewrichten en breng uw bovenlichaam overeind.
4. Buig uw ellebogen en leid het artikel langs uw hoofd, zodat het achter uw rug doorloopt. De handrug wijst van u weg.
5. Grijp de rest van het artikel achter uw rug met uw linkerhand vast. Uw handpalm wijst van u weg.

Eindpositie

6. Trek met uw linkerhand uw rechterelleboog naar achter.
7. Blijf even in deze positie en ga dan weer naar de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen. Doe de oefening daarna met de andere arm.

Belangrijk: houd de te stretchen arm dicht naast uw hoofd.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant à 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkan-ten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Grijp met uw linkerhand uw rechter elleboog vast en trek deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en haal één voet van de grond weg.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

Belangrijk: let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken schuift naar voren, uw bovenlichaam blijft rechtop.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 374600_2104 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

OSTRZEŻENIE! Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

Zakres dostawy

1 x taśma streczowa do ćwiczeń
1 x krótka instrukcja


Dane techniczne

Wymiary: ok. dł. 90 x szer. 4 cm

Długość przy maksymalnym rozciągnięciu:
195 cm przy 104 N.

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20% (+/-).

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.

 Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2021

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Taśma do ćwiczeń została zaprojektowana jako przyrząd do rozciągania i pomaga poprawiać sprawność ruchową w sporcie i na co dzień lub przywracać ją po odniesieniu obrażeń. Produkt przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Instrukcję użytkowania wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Kobiety w ciąży mogą trenować wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- Artykuł może być używany tylko przez jedną osobę w tym samym czasie.
- Produkt nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 195 cm!
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić wolne miejsce około 0,6 m (rys. J).
- Ćwicz tylko na równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używaj przyrządu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Taśmy do ćwiczeń nie wolno nigdy owijać wokół głowy, szyi czy klatki piersiowej.
- Chronić elementy z elastomeru przed działaniem promieni słonecznych.

Zachowaj ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Nie wolno pozwalać dzieciom na używanie przyrządu bez nadzoru. Należy udzielić im wskazówek odnośnie poprawnego użycia przyrządu treningowego i zapewnić nadzór. Na korzystanie z przyrządu można pozwolić tylko wtedy, gdy umysłowy i fizyczny rozwój dziecka na to pozwala. Artykuł nie jest przeznaczony do zabawy.

Niebezpieczeństwo wskutek zużycia

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

Ogólne wskazówki treningowe

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

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

Oznaczenia liczbowe (rys. A)

- Oznaczenia liczbowe ułatwiają kontrolę podczas wykonywania ćwiczeń rozciągających. Elastyczność można zwiększać stopniowo i rozpoznać, jakie postępy robi się odnośnie poprawy zakresu ruchowego.
- Jeśli przykładowo na początku podczas określonego ćwiczenia chwytaś pętlę 1 (rys. B, C, D, F, G, H, I), to uznaje się, że zakres ruchowy został poprawiony, jeśli możesz wykonać to samo ćwiczenie ze skróconą taśmą 2.

Rozgrzewka

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddychaniu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono niektóre z wielu ćwiczeń.

Wzmacnianie mięśni głębokich brzucha (rys. B)

- Pozycja wyjściowa**
1. Połóż się na plecach.

2. Umieść lewą stopę w ostatniej pętli (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu w lewej dłoni. Obydwie dłonie leżą z boku tuż obok ciała.
3. Wyprostuj lewą nogę wraz z pętlą i postaw drugą nogę obok ugiętej w kolanie.

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie brzucha.
5. Podnoś powoli wyprostowaną lewą nogę do góry, aż poczujesz rozciąganie w łydce i tylnych mięśniach uda.
6. Podnieś rozciąganą nogę na tyle daleko do góry, aby kolano mogło być wyprostowane. Dłoń przesuwaj się wraz z końcem artykułu, ale ramię i łokieć pozostają na dole blisko przy ciele.
7. Podnieś stopę do góry i pozostań przez chwilę w tej pozycji.
8. Połóż ponownie powoli nogę i wykonaj ćwiczenie w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na napięcie ciała. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem, a barki opuszczone.

Biceps (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Rozstaw stopy na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Włóż lewą stopę w pętlę (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu w obydwu dłoniach.
3. Ugnij lekko kolana i trzymaj ręce blisko ciała ugięte pod kątem prostym (90°).

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj tułów.
5. Napnij mięśnie rąk i ugnij ręce w łokciach. Tylko przedramiona poruszają się w kierunku ramion a łokcie pozostają przy tym blisko ciała.
6. Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.
7. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i utrzymuj barki w pozycji opuszczonej.

8. Pozostań krótko w tej pozycji i wyprostuj następnie ponownie łokcie wracając do pozycji wyjściowej.
9. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: Ćwiczenie należy wykonywać powoli i ramiona w pozycji opuszczonej.

Wzmacnianie mięśni ud (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na brzuchu, grzbiet prawej stopy jest w tej chwili w pętli (1) artykułu a uda leżą ściśle blisko siebie.
2. Chwyć drugi koniec artykułu tuż obok głowy prawą dłonią i ugnij nogę. Druga noga jest wyprostowana i spoczywa tuż obok.
3. Ugnij kolana na tyle mocno, aż poczujesz rozciąganie w przedniej części uda.
4. Pociągnij za taśmę na tyle daleko, aż poczujesz rozciąganie w prawym udzie.
5. Utrzymuj obydwa uda mocno na podłodze i podnieś lekko głowę, będącą przedłużeniem kręgosłupa.

Pozycja końcowa

6. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
7. Połóż powoli nogę i pozostań przez chwilę w tej pozycji.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Ważne: Zwróć uwagę na powolne wykonywanie ćwiczenia i utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem.

Rozciąganie mięśni piersiowych i bicepsa z równomierną mobilizacją łopatek (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Ustaw nogi na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Trzymaj taśmę obydwoma dłońmi za plecami na wysokości pośladków.
3. Pozostaw pomiędzy dłońmi dwie wolne pętle (4, 5). Grzbiety dłoni skierowane są na zewnątrz patrząc od osoby ćwiczącej.
4. Wyprostuj tułów i utrzymuj stawy kolanowe lekko ugięte.

Pozycja końcowa

5. Napnij mięśnie rąk i brzucha i podnieś ręce tak wysoko do góry, jak to tylko możliwe, w kierunku od siebie.
6. Wyprostuj łokcie i utrzymuj barki nisko. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i następnie przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Zwróć uwagę, aby tułów był wyprostowany, żeby uniknąć ruchów wyrównawczych.

Wspinaczka górską (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Włóż prawą stopę w pierwszą pętlę (1) artykułu a lewą stopę w czwartą pętlę artykułu.
2. Zajmij pozycję jak do pompek opierając dłonie na podłodze. Dłonie znajdują się pod barkami a łokcie skierowane są lekko na zewnątrz. Stopy opierają się o podłogę tylko na przedstopiu.
3. Stań w pozycji wyprostowanej i napnij mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

4. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
5. Podnieś nogę i dociągnij ją do siebie do przodu w kierunku klatki piersiowej. Łokcie skierowane są na zewnątrz a dłonie pozostają pod barkami.
6. Opuść ponownie nogę i dociągnij do siebie drugą. Zwróć uwagę, aby tułów był ciągle wyprostowany a głowa tworzyła przedłużenie kręgosłupa.
7. Zmień nogi i wykonaj ćwiczenie w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

Ważne: Utrzymuj plecy podczas tego ćwiczenia zawsze w pozycji wyprostowanej.

Wzmacnianie mięśni poprzecznych brzucha (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Rozstaw stopy na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.

2. Włóż prawą stopę w pętlę (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu w obydwu dłoniach. Dłonie leżą na prawym udzie a kolana są lekko ugięte.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj tułów.
4. Napnij mięśnie rąk i przekręć tułów z podniesionymi łokciami jak najdalej w lewą stronę. Głowa podąża za ruchem, tak jakbyś patrzył przez swoje lewe ramię. Zwróć uwagę, aby za ruchem rąk przesunął się wyłącznie tułów. Miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.
5. Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.
6. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i utrzymuj barki nisko.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź następnie powoli do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie w drugą stronę zakładając taśmę na drugą nogę.

Ważne: Ćwiczenie wykonuj powoli i utrzymuj miednicę w pozycji wyprostowanej.

Skręty tułowia (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Usiądź na podłodze i włóż prawą stopę w pętlę (1) artykułu i trzymaj mocno drugi koniec artykułu obydwoma dłońmi. Ręce są ugięte a ramiona znajdują się z boku tuż blisko ciała.
2. Tułów jest lekko odchylony do tyłu, kolana lekko ugięte a pięty dotykają podłogi.

Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i pośladków i wyprostuj tułów.
4. Napnij mięśnie rąk i przekręć cały tułów i głowę w prawą stronę. Miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.
5. Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.
6. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i utrzymuj barki nisko.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź następnie powoli do pozycji wyjściowej.

8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie w drugą stronę zakładając taśmę na drugą nogę.

Ważne: Ćwiczenie wykonuj powoli i utrzymuj miednicę w pozycji wyprostowanej.

Rozciąganie tricepsa (rys. 1)

Pozycja wyjściowa

1. Ustaw nogi na szerokość miednicy, stopy powinny być równomiernie obciążone.
2. Trzymaj prawą dłońią ostatnią pętlę (1) artykułu.
3. Ugnij lekko nogi w kolanach i wyprostuj tułów.
4. Ugnij łokieć i poprowadź artykuł wzdłuż za głowę w taki sposób, aby przechodził on za plecami. Grzbiet dłoni skierowany jest na zewnątrz.
5. Chwyć pozostałą część artykułu lewą dłońią tuż za plecami. Wnętrze dłoni skierowane jest na zewnątrz.

Pozycja końcowa

6. Pociągnij lewą dłońią prawy łokieć do tyłu.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i przejdź powoli ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń. Następnie wykonaj ćwiczenie drugą ręką.

Ważne: Utrzymuj rozciąganą rękę tuż obok głowy.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Ćwiczenia powinny być wykonywane każde po 3 razy na jedną stronę po 15-30 sekund.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolano- we są lekko ugięte.
2. Przeciągnij prawą rękę za głowę, aż znajdzie się ona między łopatkami.

3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

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

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

Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.


U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenováním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 374600_2104 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Rozsah dodávky

- 1 x posilovací pás
- 1 x krátký návod

Technické údaje

Míry: cca d 90 x š 4 cm
Maximální délka dráhy 195 cm při 104 N.
Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).
Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.

 Datum výroby (měsíc/rok):
09/2021

Použití ke stanovenému účelu

Napínací pás byl koncipován jako pomůcka k protahování a pomáhá rozšířit rádius pohybu při sportování a v každodenním životě nebo obnovit rádius pohybu po úrazech. Produkt je koncipován k použití v privátní sféře a není vhodný pro medicínské a podnikatelské účely.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí úrazu!

- Poradte se se svým lékařem před tím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste zdravotně způsobilí pro trénink.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli, a trénujte podle svého aktuálního stavu výkonnosti. Při příliš velkém úsilí a přetřénování hrozí těžké úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a spojte se se svým lékařem.

- Návod k použití se zadáním cviků uchovává stále po ruce.
- Těhotné by měly provádět trénink pouze po poradě se svým lékařem.
- Výrobek smí v daném okamžiku používat pouze jedna osoba.
- Výrobek se nesmí natáhnout více než je maximální délka roztažení 195 cm!
- Kolem úseku trénování musí být k dispozici cca 0,6 m volného prostoru (obr. J).
- Trénujte pouze na plochém a nesmekavém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů a různých stupínků.
- Napínací pás si nikdy neomotávejte kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

Zvláštní omezení – nebezpečí úrazu dětí!

- Nedovolte dětem používat tento výrobek bez dozoru. Upozorněte je na správné používání tréninkového nástroje a zachovejte si nad nimi dohled. Používání dovolte pouze tehdy, jestliže to připouští duševní a tělesný vývoj dětí. Jako hračka není tento výrobek vhodný.

Nebezpečí z opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v doko nalém stavu. Před každým použitím výrobek překontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškozeních již nesmíte výrobek používat.
- Používejte výlučně originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné ukládání a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebením, což může mít za následek úrazy.

Všeobecné tréninkové pokyny

- Následující cviky představují pouze určitý výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.
- Před každým tréninkem se dobře zahřejte.
- Netrénujte, pokud se cítíte nemocní nebo je Vám nevolno.

- Podle možnosti si nechte poprvé předvést správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se dobře cítíte, resp. tak dlouho, dokud cvik provádíte správně.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Napínání může být pociťováno nepříjemně, nikdy ale nesmí být bolestivé.
- Dbejte na to, abyste pás uchopili pevně a bezpečně. Používejte k tomu poutka, abyste zabránili tomu, že Vám pás při cvičení vyklouzne z ruky.

Napínejte každou stranu tři až čtyři krát pokaždé 30 až 40 sekund.

Číselná označení (obr. A)

- Číselná označení slouží na podporu a kontrolu během cviků napínání. Svoji pružnost můžete v dávkách stupňovat a tak zjišťovat, jaké pokroky děláte při zlepšování rozsahu svých pohybů.
- Pokud například na počátku určitého cviku uchopíte poutko 1 (obr. B, C, D, F, G, H, I), rozsah Vašich pohybů se zlepšil, pokud dokážete ty samé cviky provádět se zkráceným pásem v poutku 2.

Zahřátí

Před každým tréninkem si najděte dostatek času na zahřátí. Dále pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3 krát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4-5 krát.
2. Hlavou kroužíte pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Ruce zkřížte za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom nakloníte trup těla dopředu, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny kroužíte současně dopředu a po minutě směr pohybu vystřídejte.
3. Vytahujte ramena směrem k uším a pak ramena opět spusťte dolů.
4. Kroužíte střídavě levou a pravou paží vpřed a po jedné minutě vzad.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Návrhy cviků

Dále Vám představíme několik z mnoha cviků.

Hlubkové posilování břišního svalstva (obr. B)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na záda.
2. Umístěte levé chodidlo do posledního poutka (1) výrobku a druhý konec výrobku držte pevně levou rukou. Obě ruce leží po stranách vedle těla.
3. Natáhněte levou nohu s poutkem a druhou nohu položte pokrčenou vedle ní.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svalstvo.
5. Pomalu zvedejte nataženou levou nohu, až cítíte napětí v lýtku a v zadních stehenních svalech.
6. Napínanou nohu vytahujte tak dlouho nahoru, dokud koleno může zůstat natažené. Ruka s koncem výrobku se pohybuje souběžně, ale nadloktí a loket zůstávají dole blízko těla.
7. Natáhněte chodidlo a zůstaňte okamžik v této poloze.
8. Nohu opět pomalu položte a cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou.

Důležité upozornění: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a ramena dole.

Biceps (obr. C)

Výchozí poloha

1. Postavte chodidla od sebe v šířce pánve a chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Strčte levé chodidlo do poutka (1) výrobku a držte druhý konec výrobku pevně oběma rukama.
3. Lehce ohněte kolena a paže udržujte v úhlu 90° u těla.

Konečná poloha

4. Napněte svalstvo paží a pánve a napřimte trup.
5. Napněte paže a ohněte lokty. Pouze předloktí se pohybují směrem k nadloktí a lokty přitom zůstávají těsně u těla.

6. Držte průběžně napnutí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.
7. Přitáhněte lopatky k páteři a ramena udržujte dole.
8. Okamžik zůstaňte v této poloze a potom natáhněte lokty znovu do výchozí polohy.
9. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou.

Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu a ramena udržujte dole.

Posilování stehen (obr. D)

Výchozí poloha

1. Lehnete si na břicho, nárt pravé nohy je přitom v poutku (1) výrobku a stehna leží těsně vedle sebe.
2. Uchopte druhý konec výrobku vedle hlavy pravou rukou a ohněte nohu. Druhá noha leží natažená vedle.
3. Ohněte koleno natolik, až ucítíte pnutí v předním stehně.
4. Táhněte za pás, až budete cítit pnutí ve pravém stehně.
5. Držte obě stehna pevně na zemi a lehce nadzvedněte hlavu, v prodloužení páteře.

Konečná poloha

6. Napněte sedací a břišní svalstvo.
7. Nohu pomalu pokládejte a krátce setrvejte v této poloze.
8. Cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou.

Důležité upozornění: Dbejte na pomalé provádění cviku a hlavu udržujte v prodloužení páteře.

Roztahování prsou a bicepsu se současnou mobilizací lopatek (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se zpříma na šířku pánve a chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Držte pás oběma rukama za zády ve výši pánve.
3. Mezi rukama nechte dvě poutka (4, 5) volná. Hřbety rukou směřují od Vás ven.
4. Napřimte trup a kolenní klouby mějte lehce ohnuté.

Konečná poloha

5. Napněte svalstvo paží a břicha a zvedejte paže co nejvíce nahoru od těla.

6. Natáhněte lokty a ramena mějte spuštěná.

Hlava je v prodloužení páteře.

7. Setrvejte krátce v této poloze a pak se pomalu vraťte opět do výchozí polohy.
8. Cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby trup zůstal zpříma k vyloučení bočních pohybů.

Horolezec (obr. F)

Výchozí poloha

1. Nasrčte pravé chodidlo do prvního poutka (1) výrobku a levé chodidlo do čtvrtého poutka výrobku.
2. Položte se do polohy v podporu ležmo s rukama na zemi. Ruce se nachází pod rameny a lokty ukazují lehce ven. Nohy se dotýkají země pouze bříšky.
3. Udržujte se v rovině a napněte své břišní svaly.

Konečná poloha

4. Napněte sedací a břišní svalstvo.
5. Nadzvedněte jednu nohu a přitahujte ji k sobě dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
6. Nohu znovu spusťte a přitahujte k sobě druhou nohu. Dbejte na to, aby trup zůstal rovný a hlavu jste drželi v prodloužení páteře.
7. Nohy střídějte a opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

Důležité upozornění: Záda udržujte během cvičení stále rovná.

Posilování příčného břišního svalstva (obr. G)

Výchozí poloha

1. Postavte chodidla od sebe v šířce pánve a svá chodidla zatěžujte rovnoměrně.
2. Nasrčte pravé chodidlo do poutka (1) výrobku a držte druhý konec výrobku pevně oběma rukama. Ruce leží na pravém stehně a kolena jsou lehce ohnuta.

Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a pánve a napřimte trup.

- Napněte paže a otáčejte trup s lokty vytaženými vysoko daleko doleva. Hlava postupuje souběžně, jako byste se dívali přes své levé rameno. Dbejte na to, abyste pohybovali jen trupem a pažemi. Pánev zůstává rovně.
- Držte průběžně napnutí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.
- Přitáhněte lopatky k páteři a ramena udržujte dole.
- Okamžik zůstaňte v této poloze a potom pomalu přecházejte znovu do výchozí polohy.
- Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou na druhou stranu.

Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu a pánev přitom ponechte rovně.

Otáčení torza (obr. H)

Výchozí poloha

- Posaďte se na zem a nastrčte pravé chodidlo do poutka (1) výrobku a držte druhý konec výrobku pevně oběma rukama. Paže jsou pokrčené a nadloktí se nacházejí po stranách u těla.
- Trup je skloněn lehce dozadu, kolena lehce pokrčena a paty se dotýkají podlahy.

Konečná poloha

- Napněte svalstvo paží a pánve a napřimte trup.
- Napněte paže a otáčejte celý trup a hlavu doprava. Pánev zůstává rovně.
- Držte průběžně napnutí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.
- Přitáhněte lopatky k páteři a ramena udržujte dole.
- Okamžik zůstaňte v této poloze a potom pomalu přecházejte do výchozí polohy.
- Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou nohou na druhou stranu.

Důležité upozornění: Cvik provádějte pomalu a pánev přitom ponechte rovně.

Protahování tricepsu (obr. I)

Výchozí poloha

- Postavte se zpříma na šířku pánve a chodidla zatěžujte rovnoměrně.

- Pravou rukou držte poslední poutko (1) výrobku.
- Lehce ohněte kolenní klouby a napřimte trup.
- Ohněte loket a táhněte výrobek podélně za hlavou tak, aby probíhal za Vašimi zády. Hřbet ruky ukazuje směrem od Vás.
- Uchopte zbytek výrobku za zády levou rukou. Vnitřní plocha dlaně ukazuje směrem od Vás.

Konečná poloha

- Levou rukou táhněte pravý loket dozadu.
- Setrvejte krátce v této poloze a pak se vraťte znovu do výchozí polohy.
- Cvik opakujte 10-15 krát po třech sadách. Potom cvik provádějte druhou paží.

Důležité upozornění: Protahovanou paži držte těsně vedle hlavy.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte čas na protahování. Následně Vám k tomu ukážeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli provádět vždy 3 krát na každou stranu po 15-30 sekundách.

Šijové svalstvo

- Postavte se uvolněně. Jednou rukou táhněte jemně hlavu nejprve doleva, pak doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany Vašeho krku.

Paže a ramena

- Postavte se zpříma, kolenní klouby jsou lehce pokrčeny.
- Veďte pravou paži za hlavu tak, až bude pravá ruka ležet mezi lopatkami.
- Uchopte levou rukou pravý loket a táhněte ho dozadu.
- Vystřídejte strany a cvik opakujte.

Svalstvo nohou

- Postavte se zpříma a jedno chodidlo zvedněte ze země.
- Točte s ním pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem.
- Po chvíli chodidlo vystřídejte.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala souběžně vedle sebe. Pánev přitom posuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

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.


Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadaním čísla výrobku (IAN) 374600_2104 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

1 x napínací pás
1 x krátky návod

Technické údaje

Rozmery: cca D 90 x Š 4 cm
Maximálna dĺžka natiiahnutia 195 cm pri 104 N.
Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).
Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.

 Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2021

Použitie v súlade s určením

Rozťahovací pás je koncipovaný ako pomôcka na preťahovanie a pomáha rozširovať pohybový rádius v športe a rámci všedného dňa alebo ho obnovovať po poraneniach. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr ako začnete s tréningom, prekonzultujte to s lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning spôsobilý po zdravotnej stránke.
- Myslite na to, aby ste sa pred tréningom vždy rozohriali a trénujte odpovedajúc vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokom zaťažení a pretrénovaní hrozia ťažké zranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď prerušte tréning a kontaktujte lekára.

- Návod na používanie s údajmi o cvičení uschovajte tak, aby ste ho mali vždy poruke.
- Tehotné ženy by tréning mali vykonávať iba po konzultáciách s lekárom.
- Výrobok smie vždy súčasne používať iba jedna osoba.
- Výrobok sa nesmú natiahnúť viac, ako je maximálna dĺžka natiiahnutia 195 cm!
- Okolo priestoru vyhradeného na tréning musí byť k dispozícii voľná oblasť cca 0,6 m (obr. J).
- Trénujte na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Rozťahovací pás si nikdy neovíjajte okolo hlavy, krku ani hrudníka.
- Elastomery expandera je nutné chrániť pred priamym slnečným žiarením.

Osobitná opatnosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!

- Deti nenechajte používať tento výrobok bez dozoru. Upozornite ich na správne používanie tréningového nástroja a dávajte na ne pozor. Používanie umožnite iba vtedy, ak to dovoľuje duševný a telesný vývoj dieťaťa. Tento výrobok nie je vhodný ako hračka.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania

- Výrobok sa smie používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím výrobok skontrolujte, či nevykazuje poškodenia alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku sa môže zabezpečiť iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný. V prípade poškodení ho už viac nesmiete používať.
- Používajte výlučne originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neprimerané skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže mať za následok poranenia.

Všeobecné upozornenia k tréningu

- Nasledovné cvičenia predstavujú iba vybrané príklady. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Pred každým tréningom sa dobre rozohrejte.
- Netrénujte, ak sa cítite byť chorí alebo sa necítite dobre.
- Podľa možnosti si prvýkrát nechajte správne vykonávanie cvičení ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cvičenia vykonávajte nanajvyš dovedy, kým sa cítite dobre, resp. kým cvičenie dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlný športový odev a obuv na cvičenie.
- Rozťahovanie môžete pociťovať nepríjemne, ale nikdy nesmie byť bolestivé.
- Dbajte na to, aby ste pás chytili pevne a bezpečne. Použite na to slučky na zabránenie tomu, aby sa vám pás pri cvičení vyšmykol z ruky.

Každú stranu preahujte trikrát až štyrikrát vždy po 30 až 40 sekundách.

Číselné značky (obr. A)

- Číselné značky slúžia na podporu a kontrolu počas preahovacích cvikov. V dávkach môžete zvyšovať vašu flexibilitu a môžete zistiť, aké pokroky robíte pri zlepšovaní rozsahu pohybov.
- Na začiatku počas určitého cvičenia uchopte napríklad slučku 1 (obr. B, C, D, F, G, H, I) a ak sa rozsah pohybov zlepšil, ten istý cvik môžete vykonávať so skráteným pásom uchopením za slučku 2.

Rozohriatie

Pred každým tréningom si nechajte dostatok času na rozohriatie. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly šije

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 – 5-krát.

2. Hlavou pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhý smerom.

Ramená a plecia

1. Ruky si skrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Ak pri tom ohnete hornú časť tela dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Oboma plecami súčasne krúžte dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia posuňte smerom k ušiam a nechajte ich klesnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom ďalej pokojne dýchať!

Návrhy cvičení

V nasledujúcej časti sú znázornené niektoré z mnohých cvičení.

Posilňovanie hlbokého brušného svalstva (obr. B)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na chrbát.
2. Ľavú nohu umiestnite do poslednej slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte ľavou rukou. Obe ruky ležia vedľa tela.
3. Vystríte ľavú nohu so slučkou a druhú nohu postavte zohnutú vedľa nej.

Konečná poloha

4. Napnite brušné svalstvo.
5. Vystretú ľavú nohu pomaly dvíhajte, kým nebudete cítiť preahovanie v lýtku a v zadnom stehennom svalstve.
6. Preahovanú nohu zdvihnite tak vysoko nahor, aby koleno mohlo ostať vystreté. Ruka s koncom výrobku sa presúva taktiež, ale nadlaktie a lakeť ostávajú dole blízko tela.
7. Pritiahnite si nohu a v tejto polohe chvíľu zostaňte.
8. Nohu opäť pomaly položte a cvičenie zopakujte 10 – 15 krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a plecia držte dole.

Biceps (obr. C)

Východisková poloha

1. Chodidlá postavte od seba na šírku panvy a rovnomerne ich zafažte.
2. Ľavú nohu zasuňte do slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte obomi rukami.
3. Mierne ohnite kolená a ruky držte v blízkosti tela v 90° uhle.

Konečná poloha

4. Napnite brušné svalstvo a sedacie svaly a narovnajtie hornú časť tela.
5. Napnite ramená a zohnite lakte. Pohyb vykonávajú iba predlaktia v smere nadlaktí a lakte pritom ostávajú tesne pri tele.
6. Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hlavu v predĺžení osi chrbtice.
7. Lopatky pritiahnite k chrbtici a ramená držte dolu.
8. V tejto polohe chvíľu ostaňte a potom opäť vystríte lakte do východiskovej polohy.
9. Toto cvičenie zopakujte 10 - 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a plecía držte dole.

Posilňovanie stehien (obr. D)

Východisková poloha

1. Ľahnite si na brucho, priehlavok pravej nohy je pritom v slučke (1) výrobku a stehná sa nachádzajú tesne vedľa seba.
2. Pravou rukou chyťte koniec výrobku vedľa hlavy a zohnite nohu. Druhá noha leží vys- treťá vedľa nej.
3. Nohu zohýňajte v kolene dovtedy, dokým nebudete cítiť preťahovanie v prednej časti stehna.
4. Za pás ťahajte, dokým nebudete cítiť preťahovanie v pravom stehne.
5. Obe stehná držte pevne na podlahe a mierne zdvihnite hlavu, v predĺžení osi chrbtice.

Konečná poloha

6. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
7. Nohu pomaly položte a v tejto polohe krátko zotrvaťe.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 - 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou.

Dôležité: Dbajte na pomalé vykonávanie cvičenia a hlavu držte v predĺžení osi chrbtice.

Preťahovanie hrudníka a bicepsov so súčasnou mobilizáciou lopatiek (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zafažte nohy.
2. Pás držte za chrbtom obomi rukami vo výške zadku.
3. Medzi rukami nechajte voľné dve slučky (4, 5). Chrbty rúk ukazujú smerom od vás.
4. Narovnajtie hornú časť tela a kolenné kĺby udržiavajte mierne zohnuté.

Konečná poloha

5. Napnite svalstvo ramien a brušné svalstvo a ramená zdvihnite čo najviac nahor, smerom od tela.
6. Vystríte lakte a ramená držte dolu. Hlava je v osi predĺženia chrbtice.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a potom pomaly opäť prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 - 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Dbajte na to, nech horná časť tela ostane vzpriamená, aby ste zabránili vybočujúcim pohybom.

Lezenie na horu (obr. F)

Východisková poloha

1. Pravú nohu zasuňte do prvej slučky (1) výrobku a ľavú nohu do štvrtej slučky výrobku.
2. Ľahnite si do polohy podpor ležmo s rukami na podlahe. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Nohy sa dotýkajú zeme iba bruškami nôh.
3. Udržujte vyrovnanú polohu a napnite brušné svalstvo.

Konečná poloha

4. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
5. Zdvihnite jednu nohu a pritiahnite ju smerom dopredu k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von a ruky ostávajú pod plecami.
6. Nohu opäť spustite a k hrudi pritiahnite druhú nohu. Dávajte pozor na to, aby ste hornú časť tela udržiavali vyrovnanú a aby sa hlava nachádzala v osi predĺženia chrbtice.

7. Vymeňte nohy a toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Chrbát počas cvičenia udržiavajte vždy rovno.

Posilňovanie šikmého brušného svalstva (obr. G)

Východisková poloha

1. Chodidlá postavte od seba na šírku panvy a rovnomerne ich zaťažte.
2. Pravú nohu zasuňte do slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte obomi rukami. Ruky sú položené na pravom stehne a kolená sú mierne zohnuté.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a sedacie svaly a narovnajtie hornú časť tela.
4. Napnite ramená a hornú časť tela otočte so zdvihnutými lakťami ďaleko doľava. Hlava sa pritom otáča tiež, ako keby ste sa pozerali ponad ľavé plece. Dbajte na to, aby ste pohybovali iba hornou časťou tela s ramenami. Panva zostáva rovno.
5. Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hlavu v predĺžení osi chrbtice.
6. Lopatky pritiahnite k chrbtici a ramená držte dolu.
7. V tejto polohe chvíľu ostaňte a potom pomaly opäť prejdite do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou do druhej strany.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a panvu pritom držte rovno.

Rotátor trupu (obr. H)

Východisková poloha

1. Posadíte sa na podlahu a pravú nohu zasuňte do slučky (1) výrobku a druhý koniec výrobku pevne držte obomi rukami. Ramená sú zohnuté a nadlaktia sú položené blízko vedľa tela.
2. Horná časť tela je zohnutá mierne dozadu, kolená sú mierne zohnuté a päty sa dotýkajú podlahy.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svalstvo a sedacie svaly a narovnajtie hornú časť tela.
4. Napnite ramená a celú hornú časť tela a hlavu otočte doprava. Panva zostáva rovno.

5. Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hlavu v predĺžení osi chrbtice.
6. Lopatky pritiahnite k chrbtici a ramená držte dolu.

7. V tejto polohe chvíľu ostaňte a potom pomaly opäť prejdite do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhou nohou do druhej strany.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a panvu pritom držte rovno.

Preťahovanie tricepsu (obr. I)

Východisková poloha

1. Postavte sa na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy.
2. Pravou rukou držte poslednú slučku (1) výrobku.
3. Zľahka ohnite kolenné kĺby a narovnajtie hornú časť tela.
4. Vystrite lakeť a výrobok vedte pozdĺžne za hlavou tak, aby prebiehal za vašim chrbtom. Chrbát ruky ukazuje smerom od vás.
5. Zvyšok výrobku chyťte za chrbtom ľavou rukou. Dľaň ukazuje smerom od vás.

Konečná poloha

6. Ľavou rukou potiahnite pravý lakeť dozadu.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a potom opäť prejdite späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10 – 15-krát v troch sériách. Cvičenie potom vykonajte s druhým ramenom.

Dôležité: Preťahovanú ruku držte tesne vedľa hlavy.

Strečing

Po každom tréningu si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy vykonávať 3-krát počas 15 – 30 sekúnd na každej strane.

Svaly šije

1. Stojte uvoľnene. Hlavu si jednou rukou najskôr jemne potiahnite doľava, potom doprava. Týmto cvičením sa rozťahnu strany vášho krku.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolenné kĺby sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku si presúvajte za hlavu, dokým sa nebude nachádzať medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou si chyťte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte stranu a zopakujte cvičenie.

Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu zdvihnite z podlahy.
2. Pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Po nejakej chvíli zmeňte nohu.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom tlačte dopredu, horná časť tela ostáva vzpriamená.

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.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 374600_2104.

¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

Contenido del suministro

1 cinta extensora
1 guía rápida

Datos técnicos

Medidas: aprox. L 90 x An 4 cm
Longitud del recorrido máx. 195 cm con 104 N.
El intervalo de tolerancia para la fuerza es de 20 % (+/-) como máximo.
El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.

 Fecha de fabricación (mes/año):
09/2021

Uso conforme a lo previsto

La banda elástica ha sido diseñada como ayuda para el estiramiento y asimismo para aumentar el radio de movimiento en el deporte y la vida diaria o a recuperarlo después de lesiones. Este artículo ha sido diseñado para el uso doméstico y no es apto para el uso médico ni comercial.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de lesiones!

- Consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento para asegurarse de que su estado de salud le permite realizarlo.

- No olvide calentar antes de empezar el entrenamiento y ejercitese conforme a su capacidad de rendimiento actual. Los esfuerzos excesivos y el entrenamiento exagerado pueden provocar lesiones graves. Si siente molestias, sensación de debilidad o cansancio, detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico.
- Guarde el instrucciones de uso con las explicaciones de los ejercicios a mano en todo momento.
- Las embarazadas siempre deberán consultar al médico antes de realizar los ejercicios.
- El producto sólo puede emplearlo una persona a la vez.
- ¡No estire la artículo por encima de la longitud de recorrido máxima de 195 cm!
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (fig. J).
- Realice los ejercicios siempre sobre una base plana y antideslizante.
- No emplee el producto cerca de escaleras ni descansillos.
- No se enrolle la banda elástica nunca alrededor de la cabeza, el cuello o el pecho.
- Deberán protegerse los elastómeros del expansor frente a la radiación solar.

Tener especial cuidado – ¡Peligro de lesiones para niños!

- No deje que los niños usen este artículo sin vigilancia. Instruya sobre el uso correcto del dispositivo de entrenamiento y vigile su uso. Permita su uso únicamente si lo permite el desarrollo físico y mental de los niños. Este producto no es un juguete.

Peligros derivados del desgaste

- El artículo sólo debe emplearse si se encuentra en perfecto estado. Antes de cada uso, compruebe si el producto presenta daños o signos de desgaste. La seguridad del artículo sólo puede garantizarse si se comprueba con regularidad si éste presenta daños y desgaste. El aparato no podrá seguir empleándose si presenta desperfectos.
- Emplee únicamente piezas de recambio originales.

- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y un uso inadecuados del artículo pueden provocar un desgaste prematuro, lo que podría dar lugar a lesiones.

Indicaciones generales de entrenamiento

- Los ejercicios que se exponen a continuación constituyen sólo una selección. Encontrará más ejercicios en la correspondiente bibliografía especializada.
- Caliente correctamente antes de cada sesión de entrenamiento.
- No entrene si está enfermo o no se encuentra bien.
- Si es posible, haga que la primera vez un fisioterapeuta experimentado le explique la correcta realización de los ejercicios.
- Realice los ejercicios únicamente mientras se encuentre bien o, en su caso, siempre y cuando pueda realizarlos correctamente.
- Lleve puestos ropa y calzado deportivos cómodos.
- El estiramiento puede producir una sensación desagradable pero en ningún caso dolor.
- Asegúrese de sujetar la banda firmemente y de forma segura. Utilice las asas para evitar que la banda se le resbale de las manos mientras realiza los ejercicios.

Estire cada lado tres o cuatro veces entre 30 y 40 segundos respectivamente.

Marcas con cifras (fig. A)

- Las marcas con cifras sirven de apoyo y como control mientras se realizan los ejercicios de estiramiento. Puede ir aumentando su flexibilidad paulatinamente y comprobar los progresos que hace en la mejora del alcance del movimiento.
- Por ejemplo, si al realizar un ejercicio al principio coge el asa 1 (fig. B, C, D, F, G, H, I), el alcance del movimiento habrá mejorado si más tarde puede realizar el mismo ejercicio con la banda acortada sujetando el asa 2.

Calentamiento

Tómese el tiempo necesario para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio entre 2 y 3 veces.

Musculatura de la nuca

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4-5 veces.
2. Realice movimientos circulares lentos con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas cuidadosamente hacia arriba. Si inclina el tronco hacia delante simultáneamente se calentarán muy bien todos los músculos.
2. Realice círculos con ambos hombros a la vez hacia delante y cambie de dirección transcurrido un minuto.
3. Acerque los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice círculos con el brazo izquierdo y el derecho alternativamente hacia delante, y transcurrido un minuto, hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide en ningún momento de seguir respirando con tranquilidad!

Ejercicios propuestos

A continuación vamos a presentar algunos de los muchos ejercicios existentes.

Fortalecimiento de los músculos abdominales bajos (fig. B)

Posición de salida

1. Túmbese boca arriba.
2. Introduzca el pie izquierdo en la última asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con la mano izquierda. Ambas manos quedan a los lados del cuerpo.
3. Estire la pierna izquierda con el asa y ponga la otra pierna flexionada al lado.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales.
5. Eleve la pierna izquierda estirada lentamente hasta que sienta una sensación de tirantez en la pantorrilla y la musculatura trasera del muslo.

6. Suba la pierna a estirar todo lo que pueda mientras la rodilla pueda permanecer estirada. La mano del extremo del artículo acompaña el movimiento, pero el brazo y el codo permanecen abajo junto al cuerpo.
7. Acerque el pie hacia usted y permanezca un momento en esta posición.
8. Descienda la pierna de nuevo lentamente y repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Mantenga la tensión del cuerpo mientras realiza el ejercicio. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin levantar los hombros.

Bíceps (fig. C)

Posición de salida

1. Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
2. Introduzca el pie izquierdo en el asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con ambas manos.
3. Flexione ligeramente las rodillas y mantenga los brazos en un ángulo de 90° cerca del cuerpo.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y enderece el tronco.
5. Tense los brazos y flexione los codos. Únicamente los antebrazos se mueven en dirección a la parte superior de los brazos; mientras tanto los codos permanecen pegados al cuerpo.
6. Mantenga los músculos abdominales tensos y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral en todo momento mientras realiza el ejercicio.
7. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
8. Permanezca un momento en esta posición y estire los codos de nuevo hasta alcanzar la posición de salida.
9. Repita el ejercicio 10 - 15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Realice el ejercicio lentamente sin levantar los hombros.

Fortalecimiento de los muslos (fig. D)

Posición de salida

1. Túmbese boca abajo con el empeine del pie derecho metido en el asa (1) del artículo y los muslos muy juntos.
2. Sujete el otro extremo del artículo junto a la cabeza con la mano derecha y flexione la pierna. La otra pierna permanece estirada junto a ella.
3. Flexione la rodilla hasta que sienta una sensación de tirantez en la parte delantera del muslo.
4. Tire de la banda hasta que tenga una sensación de tirantez en el muslo derecho.
5. Mantenga ambos muslos firmes en el suelo y levante levemente la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.

Posición final

6. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
7. Deposite la pierna lentamente en el suelo y permanezca brevemente en esta posición.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna.

Importante: Tenga cuidado de realizar este ejercicio lentamente manteniendo la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.

Estiramiento del pecho y los bíceps con movimiento simultáneo de los omóplatos (fig. E)

Posición de salida

1. Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
2. Sostenga la banda con ambas manos detrás de la espalda a la altura de los glúteos.
3. Deje las dos asas (4, 5) sueltas entre las manos. Los dorsos de las manos señalan en dirección opuesta a usted.
4. Enderece el tronco y mantenga las articulaciones de la rodilla ligeramente flexionadas.

Posición final

5. Tense los músculos de los brazos y abdominales y levante los brazos hacia arriba, alejándolos del cuerpo todo lo que pueda.
6. Estire los codos y mantenga los hombros bajos. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral.

7. Permanezca brevemente en esta posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

Importante: Tenga cuidado de que el torso permanezca derecho, para evitar desviaciones.

Ejercicio de alpinista (fig. F)

Posición de salida

1. Introduzca el pie derecho en la primera asa (1) del artículo y el pie izquierdo en la cuarta.
2. Colóquese en la posición de realizar flexiones con las manos en el suelo. Las manos deben encontrarse debajo de los hombros y los codos deben señalar ligeramente hacia fuera. Los pies sólo tocan el suelo con las puntas.
3. Manténgase recto y tense los músculos abdominales.

Posición final

4. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
5. Eleve una pierna y estírela hacia delante en dirección al pecho. Los codos señalan hacia fuera y las manos permanecen debajo de los hombros.
6. Vuelva a descender la pierna y acerque la otra pierna hacia usted. Tenga cuidado de mantener el tronco recto y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.
7. Cambie de pierna y repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda siempre recta mientras realiza el ejercicio.

Fortalecimiento de los músculos abdominales diagonales (fig. G)

Posición de salida

1. Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
2. Introduzca el pie derecho en el asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con ambas manos. Las manos descansan sobre el muslo derecho y las rodillas están ligeramente flexionadas.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y enderece el tronco.

4. Tense los brazos y gire el tronco con los codos elevados todo lo que pueda hacia la izquierda. La cabeza acompaña el movimiento como si fuera a mirar por encima del hombro izquierdo. Tenga cuidado de mover únicamente el tronco con los brazos. La pelvis permanece recta.
5. Mantenga los músculos abdominales tensos y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral en todo momento mientras realiza el ejercicio.
6. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
7. Permanezca un momento en la posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10 - 15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna hacia el otro lado.

Importante: Realice el ejercicio lentamente manteniendo la pelvis recta.

Rotación del torso (fig. H)

Posición de salida

1. Siéntese en el suelo, introduzca el pie derecho en el asa (1) del artículo y sujete el otro extremo del artículo firmemente con ambas manos. Los brazos están flexionados con la parte superior pegada al cuerpo por los lados.
2. El tronco se encuentra ligeramente inclinado hacia atrás, las rodillas levemente flexionadas y los talones tocan el suelo.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y enderece el tronco.
4. Tense los brazos y gire el tronco completo y la cabeza hacia la derecha. La pelvis permanece recta.
5. Mantenga los músculos abdominales tensos y la cabeza en la prolongación de la columna vertebral en todo momento mientras realiza el ejercicio.
6. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
7. Permanezca un momento en la posición y vuelva lentamente a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10 - 15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con la otra pierna hacia el otro lado.

Importante: Realice el ejercicio lentamente manteniendo la pelvis recta.

Estiramiento de tríceps (fig. 1)

Posición de salida

1. Separe los pies a la distancia correspondiente a la anchura de la pelvis y cárguelos de forma homogénea.
2. Sujete la última asa (1) del artículo con la mano derecha.
3. Flexione las rodillas ligeramente y enderece el tronco.
4. Flexione los codos y desplace el artículo detrás de la cabeza, de forma que éste transcurra detrás de la espalda. El dorso de las manos señala en dirección opuesta a usted.
5. Sujete el resto del artículo detrás de la espalda con la mano izquierda. La superficie interior de la mano señala en dirección opuesta a usted.

Posición final

6. Tire con la mano izquierda el codo derecho hacia atrás.
7. Permanezca brevemente en esta posición y vuelva a la posición de salida.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas. Realice a continuación el ejercicio con el otro brazo.

Importante: Mantenga el brazo a estirar junto a la cabeza.

Estiramiento

Tómese el tiempo suficiente para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos, respectivamente.

Musculatura de la nuca

1. Póngase de pie relajado. Tire de la cabeza suavemente con una mano, primero hacia la izquierda y después hacia la derecha. Este ejercicio permite estirar los laterales del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese erguido con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.

3. Coja el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.

4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Musculatura de las piernas

1. Colóquese recto y levante un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente, primero en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: Tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos. La pelvis se desplaza hacia delante y el tronco permanece recto.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 374600_2104 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredje part.

Leveringsomfang

1 x stretchbånd
1 x kort vejledning


Tekniske data

Mål: ca. L 90 x B 4 cm

Maksimal stræklængde 195 cm ved 104 N.

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

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.

 Fremstillingsdato (måned/år):
09/2021

Tilsigtet brug

Stretch-båndet er tænkt som strækthjælp, og hjælper med at udvide bevægelsesrækkevidden inden for sport og i hverdagen eller komme sig efter skader. Stretch-båndet er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsoplysninger

Fare for skader!

- Kontakt din læge, før du begynder på træningen. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Husk på altid at varme op før træningen og træn svarende til din nuværende præstations-ejne. Ved for megen anstrengelse og over-træning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed, skal træningen stoppes med det samme og lægen kontaktes.

- Opbevar altid brugervejledning med øvelserne inden for rækkevidde.
- Gravide kvinder må kun træne efter samråd med deres læge.
- Stretch-båndet må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Produkt må ikke strækkes ud over den maksimale stræklængde på 195 cm!
- Der skal være mindst 0,6 m fri plads omkring træningsområdet (afb. J.).
- Træn kun på en plan og skridsikker overflade.
- Brug ikke stretch-båndet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Vikl aldrig stretch-båndet omkring hoved, hals eller bryst.
- Elastomererne i expanderen skal beskyttes mod sollys.

Særlig forsigtighed – risiko for skader på børn!

- Lad aldrig børn bruge pushup-grebene uden opsyn. Instruér dem i den korrekte brug af træningsinstrumentet og hold dem under opsyn. Tillad kun brugen, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader det. Disse pushup-greb egner sig ikke som legetøj.

Farer på grund af slid

- Stretch-båndet må kun bruges i fejlfri stand. Kontrollér stretch-båndet for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved stretchbåndet kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må stretch-båndet ikke bruges mere.
- Brug kun originale reservedele.
- Beskyt stretch-båndet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og brug af stretch-båndet kan føre til for tidlig slid, hvilket kan føre til skader.

Generelle træningsoplysninger

- De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.
- Varm godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.

- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Stretching kan føles ubehageligt, men bør aldrig være smertefuldt.
- Sørg for, at du får solidt og sikkert fat i båndet. Brug løkkerne til det for at forhindre at båndet glider ud af hånden under øvelsen.

Stræk hver side tre til fire gange for hver 30 til 40 sekunder.

Talmarkeringer (afb. A)

- Talmarkeringerne tjener som støtte og kontrol under strækøvelserne. Du kan øge din fleksibilitet i doser og finde ud af, hvilke fremskridt, du gør ved forbedringen af bevægelsesomfanget.
- Gribes der for eksempel i starten under en bestemt øvelse fat i løkke 1 (afb. B, C, D, F, G, H, I), ville bevægelsesomfanget forbedres, hvis den samme øvelse blev udført med det forkortede bånd i løkke 2.

Opvarmning

Brug tilstrækkelig tid til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange hver.

Nakkemusklér

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser med hovedet, først i den ene og derefter i den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Lav cirkelbevægelser med begge skuldre fremad og skift retning efter et minut.
3. Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremad med venstre og højre arm på skift og bagud efter et minut.

Vigtigt: Husk at blive ved med at trække vejret roligt!

Øvelsesforslag

I det følgende er der vist nogle af mange øvelser.

Styrkelse af de dybe mavemusklér (afb. B)

Bemærk: Til denne øvelse er der brug for de monterede pushup-greb med buet støtteflade.

Udgangstilling

1. Læg dig på ryggen.
2. Placér din venstre fod i den sidste løkke (1) på stretch-båndet, og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med venstre hånd. Begge hænder ligger ved siden af kroppen.
3. Stræk det venstre ben med løkken og sæt det andet ben bøjet ved siden af.

Slutstilling

4. Spænd mavemusklérne.
5. Løft dit udstrakte, venstre ben langsomt, indtil du mærker strækket i læggen og de bageste lårmusklér.
6. Før det ben, der skal strækkes, så langt opad, at knæet kan forblive strakt. Hånden med enden af stretch-båndet følger med, mens overarm og albue skal blive nede tæt på kroppen.
7. Træk foden til og forbliv et øjeblik i denne stilling.
8. Læg benet langsomt ned igen og gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør de-refter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og skuldrene nede.

Biceps (afb. C)

Udgangstilling

1. Sæt fødderne i bækkenbredde fra hinanden og belast fødderne ensartet.
2. Sæt din venstre fod i løkken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder.
3. Bøj knæene lidt og hold armene i en 90° vinkel tæt på kroppen.

Slutstilling

4. Spænd dine mave- og baldemusklér og ret overkroppen op.

- Spænd armene og bøj albuerne. Kun under armene bevæger sig i retning af overarmene og albuerne forbliver tæt ind til kroppen.
- Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
- Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
- Bliv et øjeblik i denne stilling og stræk igen albuen tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og hold skuldrene nede.

Styrkelse af lårene (afb. D)

Udgangstilling

- Læg dig ned på maven, vrysten på højre fod er i lækken (1) på stretch-båndet og lårene ligger tæt ved siden af hinanden.
- Grib fat i den anden ende af stretch-båndet ved siden af hovedet med højre hånd og bøj benet. Det andet ben ligger udstrakt ved siden af.
- Bøj knæet så langt, at du kan mærke strækket i den forreste del af låret.
- Træk i båndet, indtil du kan mærke strækket i dit højre lår.
- Hold begge lår i gulvet og løft hovedet en smule, så det er på linje med din rygsøjle.

Slutstilling

- Spænd dine balde- og mavemuskler.
- Læg benet langsomt ned og forbliv kortvarigt i denne stilling.
- Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med det andet ben.

Vigtigt: Sørg for at udføre øvelsen langsomt og holde hovedet på linje med din rygsøjle.

Stræk af bryst og biceps med samtidig mobilisering af skulderbladene (afb. E)

Udgangstilling

- Stil dig i bækkenbredde og belast fødderne ensartet.
- Hold båndet med begge hænder bag ryggen i hoftehøjde.

- Mellem hænderne skal der være to løkker (4, 5) fri. Håndryggene vender væk fra dig selv.
- Ret overkroppen op og hold knæene let bøjede.

Slutstilling

- Spænd arm- og mavemusklerne og løft armene så langt som muligt opad, væk fra kroppen.
- Stræk dine albuer og hold dine skuldre nede. Hovedet er på linje med rygsøjlen.
- Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen forbliver oprejst for at forebygge undvigevælgelser.

Bjergbestiger (afb. F)

Udgangstilling

- Sæt højre fod i første løkke (1) på stretch-båndet og venstre fod i den fjerde løkke på stretch-båndet.
- Læg dig i push-up-stilling med hænderne på gulvet. Hænderne befinder sig under skuldrene og albuerne peger lidt udad. Fødderne rører kun gulvet med fodballerne.
- Hold dig lige og spænd dine mavemuskler.

Slutstilling

- Spænd dine balde- og mavemuskler.
- Løft det ene ben, og træk det foran dig ind til brystet. Albuerne peger udad og hænderne skal blive under skuldrene.
- Sænk benet igen og træk det andet ben ind til dig. Sørg for at holde overkroppen lige og holde hovedet på linje med din rygsøjle.
- Skift ben og gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt.

Vigtigt: Hold hele tiden ryggen lige under øvelsen.

Styrkelse af de skrå mavemuskler (afb. G)

Udgangstilling

- Sæt fødderne i bækkenbredde fra hinanden og belast fødderne ensartet.
- Sæt højre fod i lækken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder. Hænderne ligger på højre lår og knæene er let bøjede.

Slutstilling

3. Spænd dine mave- og baldemusklere og ret overkroppen op.
4. Spænd dine arme og drej overkroppen langt til venstre med løftede albuer. Hovedet følger med, som om man ville kigge hen over venstre skulder. Sørg for kun at flytte overkroppen sammen med armene. Bækkenet skal forblive lige.
5. Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
6. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
7. Bliv et øjeblik i den stilling, og vend så langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen til den anden side med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og lad bækkenet være lige.

Torso-rotation (afb. H)

Udgangsstilling

1. Sæt dig på gulvet og sæt højre fod i løkken (1) på stretch-båndet og hold fast i den anden ende af stretch-båndet med begge hænder. Armene er bøje og overarmene ligger langs siden tæt ind til kroppen.
2. Overkroppen bøjet lidt bagover, knæene let bøje og hælene rører gulvet.

Slutstilling

3. Spænd dine mave- og baldemusklere og ret overkroppen op.
4. Spænd armene og drej hele overkroppen og hovedet til højre. Bækkenet skal forblive lige.
5. Hold mavemusklerne spændte hele tiden og hovedet på linje med din rygsøjle.
6. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold skuldrene nede.
7. Bliv et øjeblik i den stilling, og vend så langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen til den anden side med det andet ben.

Vigtigt: Udfør øvelsen langsomt og lad bækkenet være lige.

Stræk af triceps (afb. I)

Udgangsstilling

1. Stil dig i bækkenbredde og belast fødderne ensartet.
2. Hold med højre hånd fast i sidste løkke (1) på stretch-båndet.
3. Bøj knæleddene en smule og ret overkroppen op.
4. Bøj albuerne og før stretch-båndet bag hovedet, så det løber bag din ryg. Håndryggen vender væk fra dig selv.
5. Grib fat i resten af stretch-båndet bag ryggen med venstre hånd. Håndfladerne vender væk fra dig selv.

Slutstilling

6. Træk med venstre hånd højre albue bagud.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange à tre sæt. Udfør derefter øvelsen med den anden arm.

Vigtigt: Hold den arm, der skal strækkes, tæt ved hovedet.

Strækning

Brug tid nok til at strække efter hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 3 gange pr. side à 15-30 sekunder.

Nakkemusklere

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt først til venstre, derefter til højre. Ved denne øvelse strækkes siderne på halsen.

Arme og skuldre

1. Stil dig ret op med let bøje knæled.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Grib med venstre hånd fat i højre albue og træk den bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmusklere

1. Stå ret op og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomt cirkelbevægelser med den først i den ene, så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle med hinanden. Bækkenet skubbes fremad, overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

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

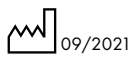
Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: SB-8416

08.19.2021 / PM 4:35

IAN 374600_2104

