CRIVIT

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

SCHLINGENTRAINER
SUSPENSION TRAINER
SANGLE DE SUSPENSION

(DE) (AT) (CH)
SCHLINGENTRAINER
Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)
SANGLE DE SUSPENSION
Notice d'utilisation

(PL)
PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ Z PĘTLAMI
Instrukcja użytkowania

(SK)
POSILŇOVACIE PÁSY
Navod na používanie

(DK)
SLYNGETRÆNER
Brugervejledning

(HU)
EDZŐKÖTÉL
Használati útmutató

(GB) (IE)
SUSPENSION TRAINER
Instructions for use

(NL) (BE)
SLINGTRAINER
Gebruiksaanwijzing

(CZ)
ZÁVĚSNÝ POSILOVACÍ SYSTÉM
Návod k použití

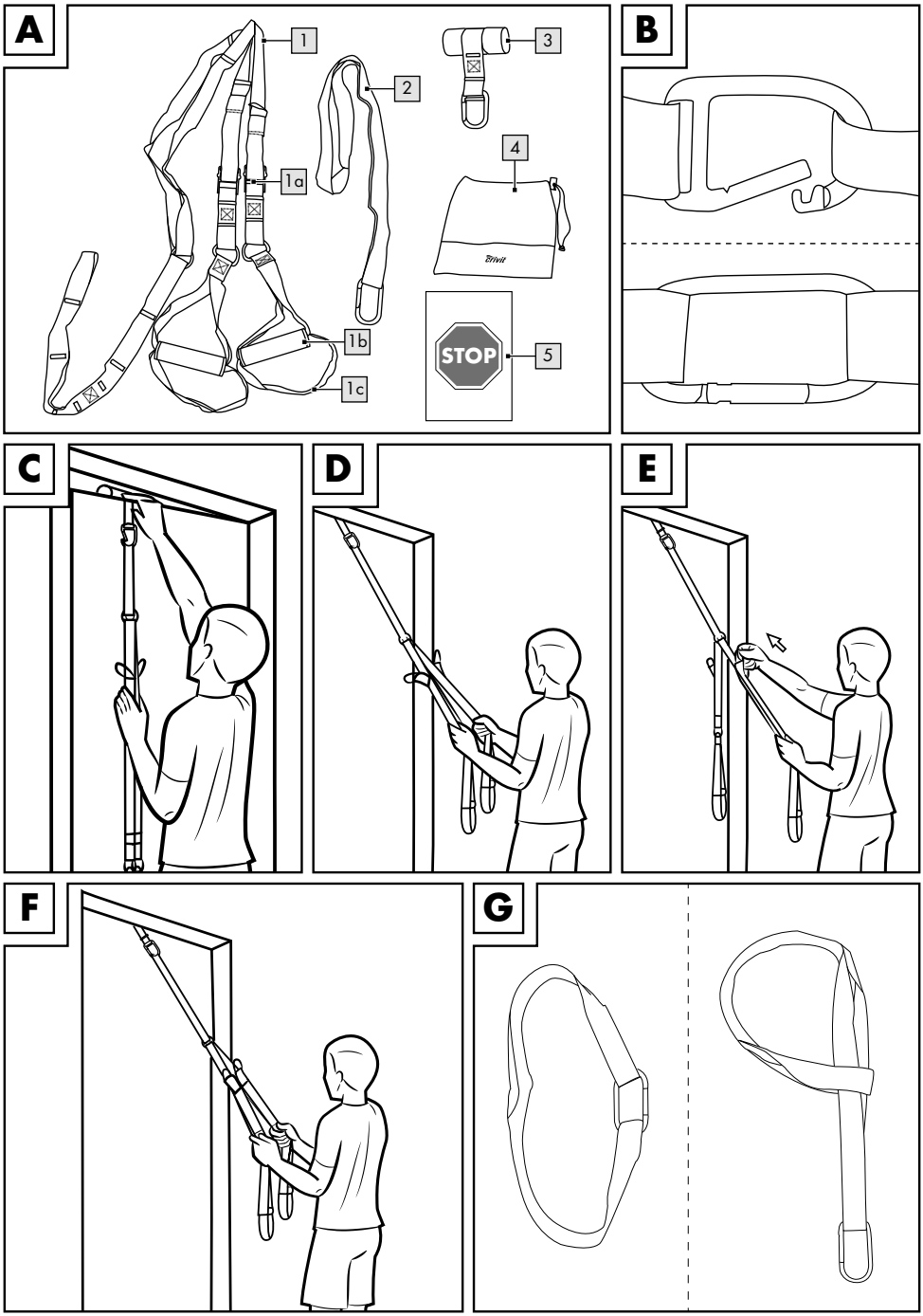
(ES)
CINTAS DE ENTRENAMIENTO POR SUSPENSIÓN
Instrucciones de uso

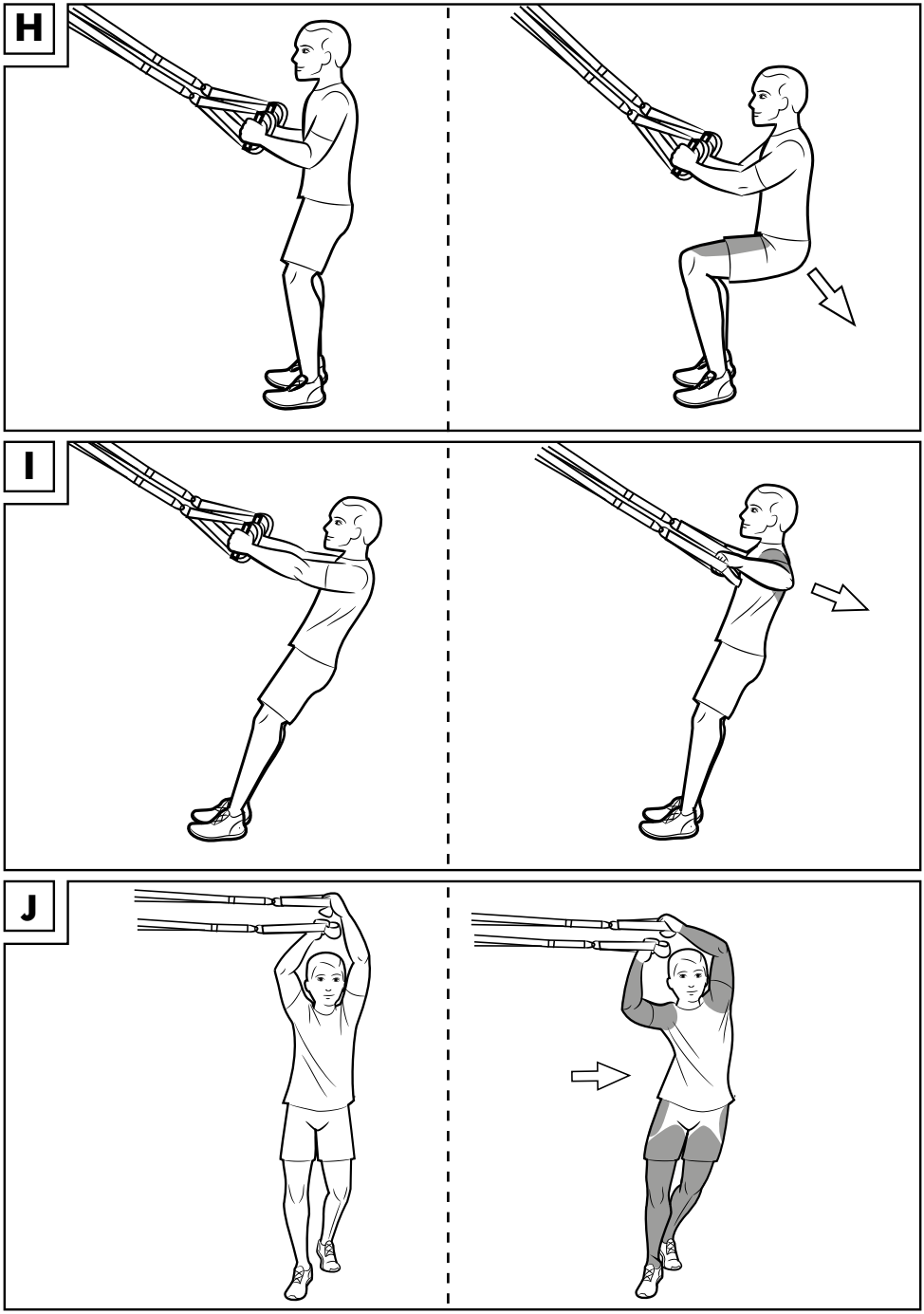
(IT) (MT)
SET PER ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
Istruzioni d'uso

(SI)
TRAKOVI ZA SUSPENZIJSKO VADBO
Navodilo za uporabo

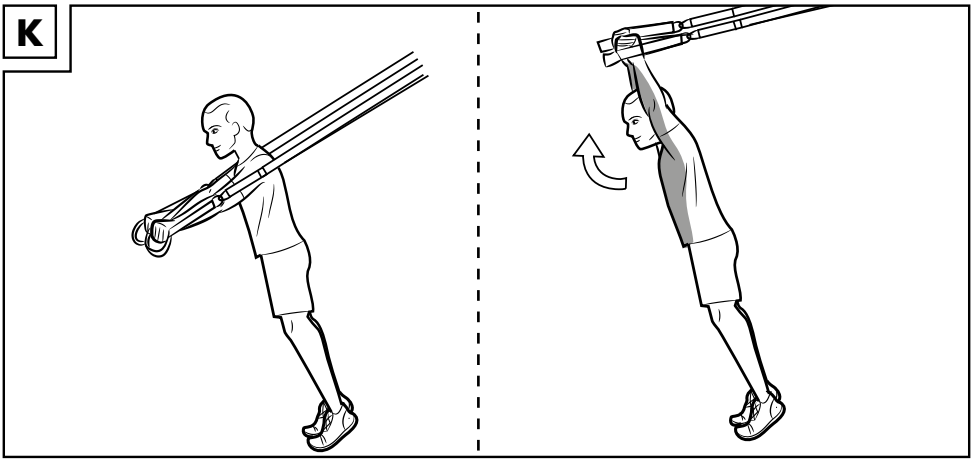
IAN 497596_2204

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

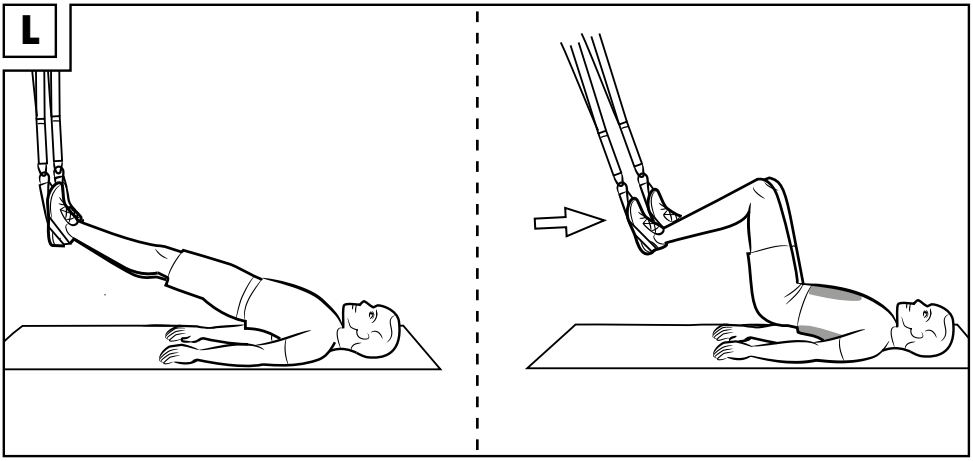

A
1
2
3
1a
4
1b
1c
STOP
5
B
C
D
E
F
G


H
I
J

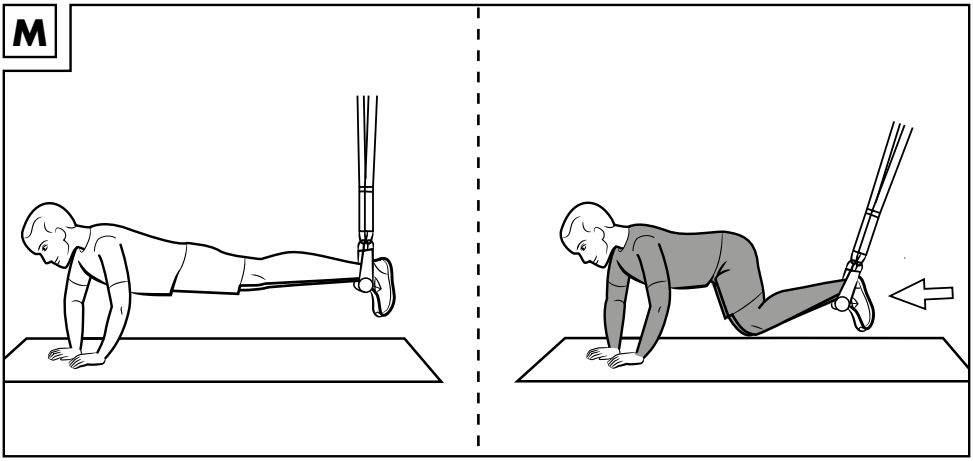
K



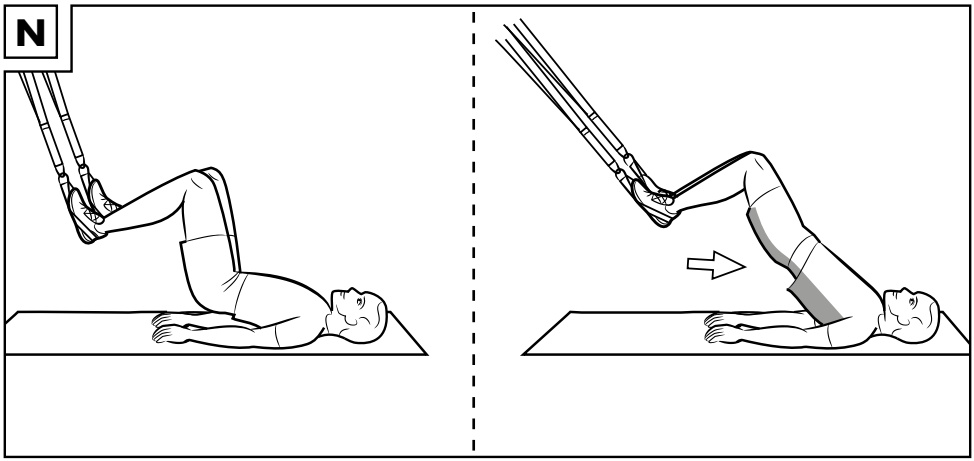
L



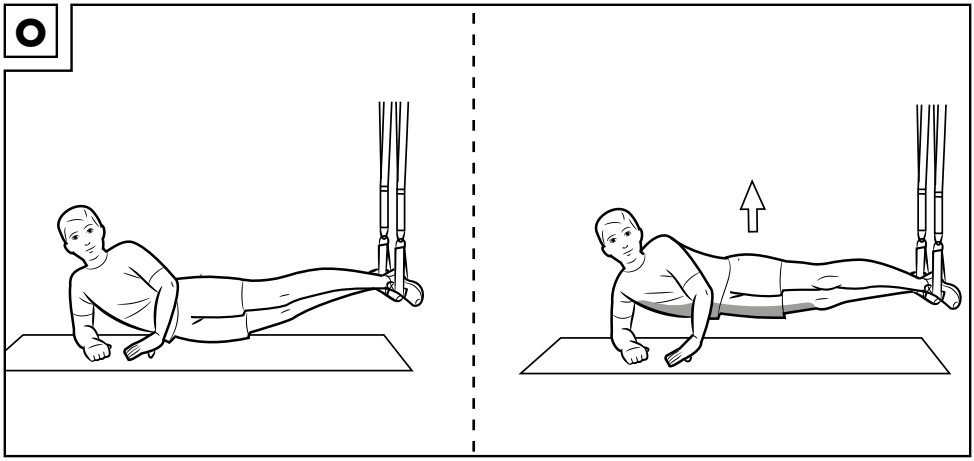
M



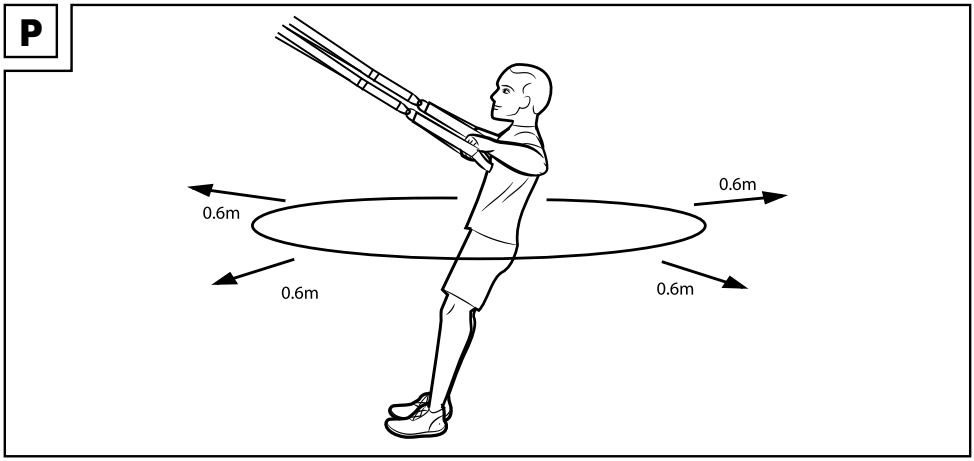
N



O



P



(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang/Teilebezeichnung 9
Technische Daten 9
Bestimmungsgemäße Verwendung 9
Sicherheitshinweise 9
Aufbauhinweise/Montage 10
Schlingentrainer verkürzen
und verlängern 11
Empfohlene Länge des Schlingentrainers 11
Allgemeine Trainingshinweise 11
Aufwärmen 12
Übungsvorschläge 12
Dehnen 14
Lagerung, Reinigung 14
Hinweise zur Entsorgung 15
Hinweise zur Garantie und
Serviceabwicklung 15

(GB) (IE)

Package contents/parts list 16
Technical data 16
Intended use 16
Safety information 16
Assembly instructions 17
Shortening and extending the
suspension trainer 18
Recommended length of the
suspension trainer 18
General training instructions 18
Warming up 18
Exercise suggestions 19
Stretching 20
Storage, cleaning 21
Disposal 21
Notes on the guarantee and
service handling 21

(FR) (BE)

Étendue de la livraison/désignation
des pièces 22
Caractéristiques techniques 22
Utilisation conforme à sa destination 22
Consignes de sécurité 22
Consignes de montage/montage 23
Raccourcir et rallonger les élastiques
d'entraînement 24
Longueur recommandée de l'élastique
d'entraînement 24
Conseils d'entraînement généraux 25
Échauffement 25
Propositions d'exercices 25
Étirements 27
Stockage, nettoyage 27
Mise au rebut 27
Indications concernant la garantie et
le service après-vente 27

(NL) (BE)

Leveringsomvang/Beschrijving van
de onderdelen 30
Technische gegevens 30
Beoogd gebruik 30
Veiligheidstips 30
Opbouwinstructies/montage 31
Slingtrainer verkorten of verlengen 32
Aanbevolen lengte van de slingtrainer 32
Algemene trainingsinstructies 32
Warming-up 32
Voorbeeldoefeningen 33
Rekken 35
Opslag, reiniging 35
Afvalverwerking 35
Opmerkingen over garantie en
serviceafhandeling 35

(PL)

Zakres dostawy / oznaczenie części 37
Dane techniczne 37
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem 37
Wskazówki bezpieczeństwa 37
Wskazówki dotyczące montażu / montaż 39
Skracanie i wydłużanie taśm treningowych ... 39
Zalecana długość taśm treningowych 39
Ogólne wskazówki dotyczące treningu 40
Rozgrzewka 40
Propozycje ćwiczeń 40
Rozciąganie 42
Przechowywanie, czyszczenie 43
Uwagi odnośnie recyklingu 43
Wskazówki dotyczące gwarancji
i obsługi serwisowej 43

(CZ)

Obsah balení/seznam dílů 44
Technické údaje 44
Použití dle určení 44
Bezpečnostní pokyny 44
Pokyny k sestavení/montáž 45
Zkrácení a prodloužení závěsného
posilovacího systému 46
Doporučená délka závěsného posilovacího
systému 46
Obecné pokyny pro cvičení 46
Zahřátí 46
Návrhy cvičení 47
Závěrečné protahování 49
Uskladnění, čištění 49
Pokyny k likvidaci 49
Pokyny k záruce a průběhu služby 49

(SK)

Rozsah dodávky/popis dielov 50
Technické údaje 50
Určené použitie 50
Bezpečnostné pokyny 50
Pokyny na montáž 51
Skrátenie a predĺženie závesného
posilňovača 52
Odporúčaná dĺžka závesného posilňovača 52
Všeobecné pokyny na tréning 52
Zahriatie 52
Návrhy cvičení 53
Strečing 55
Skladovanie, čistenie 55
Pokyny k likvidáci i 55
Pokyny k záruke a priebehu servisu 55

(ES)

Alcance de suministro/denominación
de partes 57
Datos técnicos 57
Uso previsto 57
Indicaciones de seguridad 57
Indicaciones de instalación/montaje 58
Acortamiento y alargamiento de la correa
de suspensión 59
Longitud recomendada de la correa de
suspensión 59
Indicaciones generales de
entrenamiento 59
Calentamiento 60
Propuestas de ejercicios 60
Estiramiento 62
Almacenamiento, limpieza 62
Indicaciones para la eliminación 62
Indicaciones relativas a la garantía y
la gestión de servicios 63

(DK)

Leveringsomfang/komponentbetegnelse 64
Tekniske data 64
Bestemmelsesmæssig brug 64
Sikkerhedsanvisninger 64
Opstillingsanvisninger/montering 65
Afkortning og forlængelse af slyngetræner ... 66
Anbefalet længde på slyngetræneren 66
Generelle træningsanvisninger 66
Opvarmning 66
Forslag til øvelser 67
Udstrækning 68
Opbevaring, rengøring 69
Henvisninger vedr. bortskaffelse 69
Oplysninger om garanti
og servicehåndtering 69

(IT)

Contenuto della fornitura/descrizione
dei componenti 70
Dati tecnici 70
Uso conforme alla destinazione 70
Indicazioni di sicurezza 70
Istruzioni di montaggio/assemblaggio 71
Allungare e accorciare il kit per
allenamento in sospensione 72
Lunghezza consigliata del kit per
allenamento in sospensione 72
Istruzioni generali di allenamento 73
Riscaldamento 73
Esempi di esercizi 73
Stretching 75
Conservazione, pulizia 75
Smaltimento 76
Avvertenze sulla garanzia e sulla
gestione dei servizi di assistenza 76

(HU)

A csomag tartalma/a termék részei 77
Műszaki adatok 77
Rendeltetésszerű használat 77
Biztonsági utasítások 77
Tanácsok az összeszereléshez/
felszereléshez 78
Az edzőheveder rövidebbre és hosszabra
állítása 79
Az edzőheveder ajánlott hosszúsága 79
Általános tanácsok az edzéshez 79
Bemelegítés 80
Javasolt gyakorlatok 80
Nyújtás 82
Tárolás, tisztítás 82
Tudnivalók a hulladékkezelésről 82
A garanciával és a szerviz
lebonyolításával kapcsolatos útmutató 82

(SI)

Obseg dobave/opis delov 84
Tehnični podatki 84
Predvidena uporaba 84
Varnostni napotki 84
Navodila za sestavljanje/montažo 85
Krajšanje in daljšanje vadbenih trakov
z zankami 86
Priporočena dolžina vadbenih trakov
z zankami 86
Splošni napotki za vadbo 86
Ogrevanje 86
Predlogi za vaje 87
Raztezanje 88
Shranjevanje, čiščenje 89
Napotki za odlaganje v smeti 89
Napotki za garancijo in izvajanje
servisne storitve 89
Garancijski list 90

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

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

1 x Schlingentrainer (1)
- 2 x Verstellschnalle (1a)
- 2 x Handgriff (1b)
- 2 x Fußschlaufe (1c)

1 x Anpassungsschlaufe (2)
1 x Tür-Anker (3)
1 x Aufbewahrungsbeutel (4)
1 x Tür-Hinweisschild (5)
1 x Gebrauchsanweisung
1 x Kurzanleitung

Technische Daten

max. 125 KG

Maximale Belastung: 125 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 08/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Schlingentrainer ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet.
Der Artikel wurde sowohl für den Gebrauch im Innenraum als auch im Außenbereich konzipiert und darf an Türen ausschließlich mit dem mitgelieferten Tür-Anker befestigt werden als auch an Stangen, Baumästen, Haken u. ä.

⚠ Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 125 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- 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 Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. P).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.

- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- **Achtung! Den Schlingentrainer ausschließlich an Türen befestigen!**
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Schlingentrainer niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!**
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Schlingentrainer befestigen, immer ab!**
- **Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.**

⚠ Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

⚠ 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 Schlingentrainers kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Befestigen Sie den Artikel nicht an Stellen mit scharfen Kanten, z. B. Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.
- Nicht sägen! Sägebewegungen führen zu vorzeitigem Verschleiß.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

⚠ Vorsicht vor Sachschäden!

- Lassen Sie den Schlingentrainer niemals einfach fallen bzw. gegen die Tür zurückschnellen. Andernfalls kann es zu Beschädigungen an der Tür kommen.

Aufbauhinweise/Montage

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Befestigen Sie den Schlingentrainer (1) in einer Höhe zwischen 1,80 und 2,30 m.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Befestigen Sie entweder den Tür-Anker (3) oder die Anpassungsschlaufe (2) mithilfe des jeweiligen Karabiners am Schlingentrainer (Abb. B).
- Montieren Sie den Schlingentrainer ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. C).
- Legen Sie den Anker mittig über die Tür (Abb. C).
- Verschließen Sie die Tür fest.
- **⚠ Achtung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür immer ab!**
- **Nutzen Sie immer das mitgelieferte Tür-Hinweisschild!**

- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Anker des Schlingentrainers befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Anker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie ein paar Mal fest an den Bändern (Abb. D).

Montage/Verwendung der Anpassungsschlaufe (Abb. G)

Mit der Anpassungsschlaufe und derem Karabiner kann der Schlingentrainer an Stangen, Baumästen, Haken oder Verlängerungsschlaufen montiert werden. Sie haben zwei Möglichkeiten die Anpassungsschlaufe zu befestigen.

⚠ **Warnung!** Überprüfen Sie immer die Traglast der Montagepunkte, um sicherzustellen, dass ausreichend Sicherheitsreserven vorhanden sind. Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von schweren Verletzungen.

Schlingentrainer verkürzen und verlängern

Hinweis! Vergewissern Sie sich vor dem Anpassen immer, dass die Bänder nicht verdreht sind!

Verkürzen:

- Zum Verkürzen halten Sie ein Gurtband des Schlingentrainers fest.
- Drücken Sie mit dem Daumen der einen Hand die Verstellschnalle am Gurtband herunter und nehmen Sie die rote Verstellschlaufe in die andere Hand.
- Drücken Sie die Schnalle herunter und ziehen Sie das Band hoch. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen Band (Abb. E).
- Sollten die Bänder für einige Übungen dennoch zu lang sein, können Sie den Ankerpunkt versetzen. Öffnen Sie dazu den Karabiner am Tür-Anker und entnehmen Sie den Karabiner aus dem Schlingentrainer.
- Positionieren Sie den Karabiner des Tür-Ankers in einer der unteren Schlaufen des Schlingentrainers.
- ⚠ Achtung! Positionieren Sie den Karabiner des Tür-Ankers ausschließlich in den Ankerschlaufen, die beidseitig durch farbige Markierungen gekennzeichnet sind!
- ⚠ Achtung! Verletzungsgefahr! Wickeln Sie niemals die Schlaufen zum Verkürzen einfach um den Tür-Anker herum. Das Band kann sich lösen!

Verlängern:

- Zum Verlängern drücken Sie beide Verstellschnallen gleichzeitig und ziehen die Bänder nach unten, vom Befestigungspunkt weg (Abb. F).

Empfohlene Länge des Schlingentrainers

Stellen Sie die Länge des Schlingentrainers für jede Übung wie unten beschrieben ein:

Länge Schlingentrainer: Kurz
Verkürzen Sie den Schlingentrainer so weit wie möglich.

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge
Stellen Sie den Schlingentrainer auf die mittlere Länge ein, indem Sie den Tür-Anker an den farbigen Doppelmarkierungen fixieren, die in der Mitte des Bandes eingenäht sind.

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe
Stellen Sie den Schlingentrainer so ein, dass sich die Handgriffe in der Höhe kurz unterhalb Ihrer Knie befinden.

Länge Schlingentrainer: Lang
Ziehen Sie die Bänder des Schlingentrainers vollständig aus, sodass die Handgriffe ca. 7 cm über dem Boden hängen. Sollte die Länge nicht ausreichen, können Sie die Anpassungsschlaufe zwischen Tür-Anker und Schlingentrainer setzen.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.

- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Aufwärmen

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

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 vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Turnschuhe!

Kniebeuge (Abb. H)

Länge Schlingentrainer: Mittlere Länge

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Füße stehen schulterbreit, Ellenbogen sind seitlich angewinkelt.
2. Üben Sie leichte Spannung auf den Schlingentrainer aus, indem Sie sich etwas zurücklehnen.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
4. Gehen Sie in den Hocksitz. Ihre Knie sollten parallel zu Ihren Zehen sein. Halten Sie die Fersen fest auf dem Boden.
5. Strecken Sie das Gesäß leicht nach hinten und halten Sie den Oberkörper aufrecht.
6. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Verstärken Sie die Intensität der Übung, indem Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder die Übung auf einem Bein ausführen.

Rudern (Abb. I)

Länge Schlingentrainer: Kurz

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gesicht zeigt in Richtung des Befestigungspunkts. Positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit.
2. Halten Sie beide Handgriffe mit gestreckten Armen.
3. Lehnen Sie sich zurück und gehen Sie vorwärts, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.
4. Ziehen Sie den Oberkörper nach vorn und spannen Sie dabei die Rückenmuskulatur an.
5. Die Ellenbogen sollten sich in einem 90°-Winkel zum Körper befinden.
6. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Während Sie sich nach vorn ziehen, pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Die meisten Übungen werden im Stehen schwieriger, wenn Ihre Basis kleiner wird.
Mit gegrätschten Beinen ist die Übung am einfachsten. Stehen die Füße zusammen, wird es schwieriger und auf einem Bein ist es am schwierigsten.

Hüft-Senken (Abb. J)

Länge Schlingentrainer: Lang

Ablauf

1. Stellen Sie sich seitlich zum Befestigungspunkt und halten Sie die Handgriffe über Ihrem Kopf.
2. Treten Sie mit Ihrem inneren Bein einen Schritt nach vorn, die Füße sollten in einer Linie stehen.
3. Lehnen Sie sich vom Befestigungspunkt weg und halten Sie Spannung auf den Bändern.
4. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
5. Lehnen Sie die Hüfte nach außen, vom Befestigungspunkt weg.
6. Bewegen Sie sich in einer angenehmen, langsamen und kontrollierten Bewegung.
7. Begeben Sie sich in Ausgangslage zurück, indem Sie Ihre Bauchmuskeln anspannen.
8. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
9. Führen Sie die Übung pro Bein 10-mal aus.

Wichtig: Achten Sie während der ganzen Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie die Ellenbogen weit und in einer Linie mit Ihrer Hüfte.

Aufrollen (Abb. K)

Länge Schlingentrainer: Lang

Ablauf

1. Stehen Sie mit dem Gesicht vom Befestigungspunkt weg, Füße schulterbreit auseinander.
2. Gehen Sie einige Schritte nach vorne, bis Sie sich in einem angemessenen Widerstandswinkel befinden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorn und lehnen Sie sich in die Bänder.
4. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie die Arme langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie bei dieser Vorwärtsbewegung Ihre Körperhaltung nicht vernachlässigen.
6. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Die meisten Übungen werden im Stehen leichter, wenn Sie einen Fuß leicht nach vorn setzen und einen Teil des Körpergewichts mit diesem Fuß stützen. Eine versetzte Fußposition ist auch stabiler.

Beinbeuge (Abb. L)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Liegen Sie mit dem Gesicht nach oben und platzieren Sie die Fersen in den Fußschlaufen.

Hinweis: Für eine bequemere Fußhaltung schieben Sie die Handgriffe nach oben.

2. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie die Fersen zum Becken.
5. Gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

Wichtig: Drücken Sie die Fersen während des gesamten Bewegungsablaufs fest in die Fußschlaufen.
Verstärken Sie die Intensität, indem Sie während der Übung das Becken anheben.

Crunch (Abb. M)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Platzieren Sie die Füße mit den Zehen nach unten in den Fußschlaufen.

Hinweis: Für eine bequemere Fußhaltung schieben Sie die Handgriffe nach oben.

2. Nehmen Sie die Brettposition auf den Händen ein.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie die Knie zur Brust.
5. Begeben Sie sich in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung.

Die meisten Brettübungen auf dem Boden sind leichter, wenn Sie sich mit Ihren Unterarmen abstützen. Stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen auf Ihren Händen ab, erhöht das den Schwierigkeitsgrad.

Hüftheben (Abb. N)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Liegen Sie in Rückenlage mit den Fersen in den Fußschlaufen.
2. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handflächen flach auf dem Boden.
3. Spannen Sie den Rumpf an.
4. Heben Sie das Becken vom Boden an, indem Sie die Fersen in die Fußschlaufen drücken.
5. Senken Sie das Becken wieder auf halbe Höhe ab.
6. Wiederholen Sie die Übung 15-mal.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und eine gute Körperhaltung. Die meisten Bodenübungen werden umso schwieriger, je weiter weg Sie sich vom Befestigungspunkt befinden (und umgekehrt).

Seitliches Brett (Abb. O)

Länge Schlingentrainer: Kniehöhe

Ablauf

1. Legen Sie sich auf die linke Hüfte und den unteren linken Arm gestützt, mit den Zehen in den Fußschlaufen unter dem Befestigungspunkt.
2. Beine sind versetzt, das obere ist vorn.
3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie das Becken in eine Brettposition und halten Sie sie 10 Sekunden.
5. Gehen Sie wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung nach 10 Wiederholungen auf der anderen Seite.

Wichtig: Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie den freien Arm an der Hüfte abstützen oder ihn nach oben strecken.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung

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

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.
Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.
Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497596_2204

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

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

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

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

Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents/parts list (Fig. A)

1 x suspension trainer (1)
- 2 x adjusting clasp (1a)
- 2 x handle (1b)
- 2 x foot strap (1c)

1 x adjusting strap (2)
1 x door anchor (3)
1 x storage bag (4)
1 x door sign (5)
1 x instructions for use
1 x quick guide

Technical data

max. 125 KG

Maximum load: 125kg

Date of manufacture (month/year): 08/2022

Intended use

This product was developed as an exercise tool to provide you with a full-body workout. The suspension trainer is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is designed for both indoor and outdoor use and may only be fastened onto doors with the door anchor provided, as well as on poles, beams, hooks, etc.

⚠ Safety information

Risk of injury!

- Consult with your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- This product is designed for a maximum body weight of 125kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product should always only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- There must be a free area of at least 0.6m on all sides around the training area (Fig. P).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but avoid draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Risk of strangulation!
- Do not use the product for other purposes (e.g., as a tension cable, towing rope, or similar).

- **Warning! Fasten the suspension trainer to doors only!**
- **Warning! Risk of injury! Only fasten the suspension trainer to doors that open outward (away from you)! Never mount the suspension trainer on doors that open inward (towards you). The door could open, which can result in serious injuries!**
- **Warning! Risk of injury! Always lock the door onto which you are fastening the suspension trainer!**
- **Warning! Always use the door sign provided when you are exercising! Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easy to read.**

⚠ Extra caution – risk of injury to children!

- Keep children away from the packaging materials. There is a risk of suffocation!
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.

⚠ Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the suspension trainer can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Never fasten the product to areas with sharp edges, e.g. door hinges. Nylon tears when it scrapes against sharp edges.
- Do not saw! Sawing motions cause premature wear and tear.
- Check the product regularly for damage or deterioration. If the product is damaged, you must not use it any longer.

⚠ Beware of material damage

- Never let the suspension trainer fall or spring back against the door. Otherwise this may damage the door.

Assembly instructions

- Choose an exercise area of approx. 3.00 x 1.80m (L x W).
- Fasten the suspension trainer (1) at a height between 1.80 and 2.30m.
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Fasten either the door anchor (3) or the adjusting strap (2) to the suspension trainer with the respective carabiner (Fig. B).
- Only fasten the suspension trainer to doors that open outward (away from you) (Fig. C).
- Place the anchor over the door, in the middle (Fig. C).
- Lock the door.
- ⚠ **Warning! Risk of injury! Always lock the door!**
- **Always use the door sign provided!**
- Make sure that the door onto which you fasten the anchor of the suspension trainer is stable and sturdy and can bear your body weight, and that the anchor is firmly positioned. Pull hard on the straps a few times to make sure (Fig. D).

Assembly/using the adjusting strap (Fig. G)

The suspension trainer can be fastened to poles, beams, hooks or extension straps with the adjusting strap and its carabiner. There are two ways to fasten the adjusting strap.

⚠ **Warning!** Always inspect the bearing load of the assembly points to ensure that enough safety reserves are available. Failure to do so may result in serious injuries.

Shortening and extending the suspension trainer

Note! Before adjusting, always make sure that the straps are not twisted!

Shortening:

- Hold on tightly to one of the suspension trainer belt straps to shorten it.
- Use the thumb on one hand to press the adjusting clasp on the belt strap down, and take the red adjusting strap in the other hand.
- Press the clasp down and pull the strap up. Repeat the process with the other strap (Fig. E).
- However, if the straps are too long for some exercises, you can shift the anchor point. To do this, open the carabiner on the door anchor and remove the carabiner from the suspension trainer.
- Position the carabiner of the door anchor in one of the bottom straps of the suspension trainer.
- ⚠ Warning! Only position the carabiner of the door anchor in the anchor straps that are marked with colour on both sides!
- ⚠ Warning! Risk of injury! Never simply wrap the straps around the door anchor to shorten them. The strap can loosen!

Extending:

- To extend, press both adjusting clasps at the same time and pull the straps downward away from the fastening point (Fig. F).

Recommended length of the suspension trainer

Set the length of the suspension trainer for each exercise as described below:

Suspension trainer length: short
Shorten the suspension trainer as much as possible.

Suspension trainer length: medium length
Set the suspension trainer to medium length by fixing the door anchor at the coloured double markings sewn into the middle of the strap.

Suspension trainer length: knee height
Set the suspension trainer so that the handles reach up to just below your knees.

Suspension trainer length: long
Pull on the suspension trainer straps completely so that the handles are hanging approx. 7cm above the floor. If the length is not sufficient, you can set the adjusting strap between the door anchor and the suspension trainer.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.
You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Warning! You must be wearing non-slip gym shoes!

Knee bend (Fig. H)

Suspension trainer length: medium length

Sequence

1. Stand up straight, with your face directed toward the anchor point. Your feet are shoulder-width apart, elbows bent at your sides.
2. Exert light tension on the suspension trainer by leaning back somewhat.
3. Tense your abdominal and buttock muscles.
4. Get into the squat position. Your knees should be parallel to your toes. Keep your heels firmly on the floor.
5. Extend your buttocks slightly backward and keep your upper body upright.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 15 times.

Important: increase the intensity of the exercise by increasing the speed or performing the exercise on one leg.

Rowing (Fig. I)

Suspension trainer length: short

Sequence

1. Stand up straight, with your face directed toward the anchor point. Position your feet shoulder-width apart.
2. Hold both handles with your arms outstretched.
3. Lean back and walk forward until you have reached an appropriate angle of resistance.
4. Pull your upper body forward, tensing your back muscles at the same time.
5. Your elbows should form a 90° angle to your body.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 times.

Important: while pulling your upper body forward, press your shoulder blades together. Most exercises are more difficult when standing, when your base is smaller.
The exercise is easiest with your legs wide apart. It is more difficult if your feet are together, and it is most difficult on one leg.

Hip reducing (Fig. J)

Suspension trainer length: long

Sequence

1. Stand sideways relative to the fastening point and hold the handles over your head.
2. Take one step forward with your inward-facing leg, with your feet forming a line.
3. Lean away from the fastening point and maintain tension on the straps.
4. Tense your arm and abdominal muscles.
5. Lean your hip outward, away from the fastening point.
6. Move in a comfortable, slow and controlled motion.
7. Return to the starting position by tensing your abdominal muscles.
8. Repeat the exercise with your other leg.
9. Perform this exercise 10 times per leg.

Important: maintain body tension during the entire exercise. Keep your elbows wide and in line with your hips.

Rolling up (Fig. K)

Suspension trainer length: long

Sequence

1. Stand with your face directed away from the fastening point, with your feet shoulder-width apart.
2. Take a few steps forward until you have reached an appropriate angle of resistance.
3. Stretch your arms out forward and lean into the straps.
4. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
5. Slowly lift up your arms. Make sure that you maintain your posture while making this forward motion.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 15 times.

Important: most exercises are easier while standing when you place one foot slightly in front of the other and shift some of your body weight onto this foot. A staggered foot position is also more stable.

Leg bend (Fig. L)

Suspension trainer length: knee height

Sequence

1. Lie face up and place your heels in the foot straps.

Note: push the handles upward for a more comfortable footing.

2. Your arms are lying close to your body.
3. Tense your abdominal muscles.
4. Pull your heels towards your pelvis.
5. Slowly return to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 times.

Important: firmly press your heels into the foot straps throughout the entire sequence of movements.
Increase the intensity by raising your pelvis during the exercise.

Crunch (Fig. M)

Suspension trainer length: knee height

Sequence

1. Place your feet into the foot straps with your toes pointing down.

Note: push the handles upward for a more comfortable footing.

2. Get into the plank position on your hands.
3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Pull your knee towards your chest.
5. Return to the starting position.
6. Repeat the exercise 15 times.

Important: maintain bodily tension and good posture. Most plank exercises on the floor are easier if you support yourself with your forearms. The difficulty increases if you support yourself on your hands with your arms straight.

Hip raise (Fig. N)

Suspension trainer length: knee height

Sequence

1. Lie on your back with your heels in the foot straps.
2. Your arms are lying close to your body, your palms flat on the floor.
3. Tense your buttocks.
4. Raise your pelvis off the floor by pressing your heels into the foot straps.
5. Lower your pelvis back halfway.
6. Repeat the exercise 15 times.

Important: maintain bodily tension and good posture.
Most exercises become more difficult the further away you are from the fastening point (and easier the closer you are).

Side plank (Fig. O)

Suspension trainer length: knee height

Sequence

1. Lie on your left hip and left forearm, with your toes in the foot straps under the anchor point.
2. Your legs are crossed, with your top leg in front.
3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Keep your pelvis in a plank position and hold this pose for 10 seconds.
5. Return to the starting position.
6. Perform the exercise on the other side after 10 repetitions.

Important: increase the intensity by supporting your free arm on your hip or stretching it upward.

Stretching

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Wipe clean with a dry cloth only.
IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

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

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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.
The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.
Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.
If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.
Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 497596_2204

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

(IE) Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

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

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

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

Étendue de la livraison/ désignation des pièces (fig. A)

1 sangle de suspension (1)
- 2 boucles de réglage (1a)
- 2 poignées (1b)
- 2 sangles de pied (1c)

1 sangle d'ajustement (2)
1 armature de porte (3)
1 sac de rangement (4)
1 panneau (5)
1 notice d'utilisation
1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Charge maximale : 125 kg

Date de fabrication (mois/année) : 08/2022

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'élastique d'entraînement est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.
L'article a été conçu aussi bien pour une utilisation à l'intérieur qu'à l'extérieur et ne peut être fixé aux portes, aux mâts, aux branches d'arbre, crochets et autres, qu'avec l'armature de porte fournie.

⚠ Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 125 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. En cas de troubles, de sensation de faiblesse ou de fatigue, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les propositions d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. P).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc. et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débuter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'article à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- **Attention ! Ne fixez l'élastique d'entraînement qu'aux portes !**
- **Avertissement ! Risque de blessure ! Ne fixez l'élastique d'entraînement qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) ! Ne montez jamais l'élastique d'entraînement sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, entraînant ainsi des blessures graves !**
- **Avertissement ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'élastique d'entraînement !**
- **Attention ! Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez ! Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.**

⚠ Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Dangers de suffocation !
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Afin d'exclure tout risque de blessure, les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

⚠ Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.
- La sécurité de l'élastique d'entraînement ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des dommages et de l'usure.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Ne fixez pas l'article à des endroits présentant des bords saillants, par exemple des charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'on le gratte sur les bords saillants.
- Ne le sciez pas ! Les mouvements de sciage entraînent une usure prématurée.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

⚠ Attention aux dommages matériels

- Ne laissez jamais tomber l'élastique d'entraînement ou ne le cognez jamais contre la porte. Le non-respect de cette consigne risque d'endommager la porte.

Consignes de montage/ montage

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
- Fixez l'élastique d'entraînement (1) à une hauteur comprise entre 1,80 m et 2,30 m.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Fixez l'armature de porte (3) ou la sangle d'ajustement (2) à l'aide du mousqueton correspondant à l'élastique d'entraînement (fig. B).
- Montez l'élastique d'entraînement uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) (fig. C).
- Positionnez l'armature au centre de la porte (fig. C).
- Verrouillez la porte.
- **⚠ Attention ! Risque de blessure ! Fermez toujours la porte !**
- **Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article !**
- Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'armature de l'élastique d'entraînement est stable et solide, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'armature est correctement fixée. Pour vérifier, resserrez l'article plusieurs fois aux bandes (fig. D).

Montage/utilisation de la sangle d'ajustement (fig. G)

La sangle d'ajustement et son mousqueton permettent de monter l'élastique d'entraînement aux mâts, branches d'arbre, crochets ou sangles d'extension. Vous avez deux options pour fixer la sangle d'ajustement.

⚠ **Avertissement !** Vérifiez toujours la charge des points de montage pour vous assurer que les réserves de sécurité existantes sont suffisantes. En cas de non-respect, il existe un risque de blessures graves.

Raccourcir et rallonger les élastiques d'entraînement

Remarque ! Assurez-vous toujours avant l'ajustement que les bandes ne sont pas tordues !

Raccourcir :

- Pour les raccourcir, maintenez fermement une sangle de l'élastique d'entraînement.
- Appuyez avec le pouce d'une main sur la boucle de réglage à la sangle et tenez la sangle d'ajustement rouge de l'autre main.
- Appuyez sur la boucle et tirez la bande vers le haut. Répétez l'opération avec l'autre bande (fig. E).
- Cependant, si les bandes sont trop longues pour quelques exercices, vous pouvez déplacer le point de fixation. Pour ce faire, ouvrez le mousqueton sur l'armature de porte et retirez-le de l'élastique d'entraînement.
- Positionnez le mousqueton de l'armature de porte sur l'une des sangles inférieures de l'élastique d'entraînement.
- ⚠ Attention ! Positionnez le mousqueton de l'armature de porte exclusivement sur les boucles d'ancrage marquées de part et d'autre par une couleur !
- ⚠ Attention ! Risque de blessure ! N'enroulez jamais les sangles autour de l'armature de porte pour les raccourcir. La bande peut se détacher !

Rallonger :

- Pour les rallonger, appuyez simultanément sur les deux boucles de réglage et tirez les bandes vers le bas à partir du point de fixation (fig. F).

Longueur recommandée de l'élastique d'entraînement

Réglez la longueur de l'élastique d'entraînement pour chaque exercice comme décrit ci-dessous :

Longueur de l'élastique d'entraînement : court
Raccourcissez l'élastique d'entraînement autant que possible.

Longueur de l'élastique d'entraînement : longueur moyenne
Réglez l'élastique d'entraînement à la longueur moyenne en fixant l'armature de porte aux doubles marquages de couleur, cousus au centre de la bande.

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur de genou
Réglez l'élastique d'entraînement de telle sorte que les poignées en hauteur se trouvent légèrement au-dessous de votre genou.

Longueur de l'élastique d'entraînement : long
Retirez entièrement les bandes de l'élastique d'entraînement de sorte que les poignées soient à env. 7 cm au-dessus du sol. Si la longueur est insuffisante, vous pouvez fixer la sangle d'ajustement entre l'armature de porte et l'élastique d'entraînement.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.

- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.
Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

1. Tournez lentement votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement quatre à cinq fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Attention ! Portez des chaussures de sport antidérapantes !

Squat (fig. H)

Longueur de l'élastique d'entraînement : longueur moyenne

Déroulement

1. Tenez-vous droit en position debout, le visage tourné en direction du point de fixation. Les pieds écartés à la largeur des épaules, les coudes sont fléchis vers le côté.
2. Exercez une légère tension sur l'élastique d'entraînement en vous détendant légèrement.
3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
4. Mettez-vous en position légèrement assise. Vos genoux doivent être parallèles à vos orteils. Gardez les talons à plat au sol.
5. Basculez le fessier légèrement vers l'arrière et gardez le haut du corps droit.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : amplifiez l'intensité de l'exercice en augmentant la vitesse ou en réalisant l'exercice sur une jambe.

Ramer (fig. I)

Longueur de l'élastique d'entraînement : court

Déroulement

1. Tenez-vous droit en position debout, le visage tourné en direction du point de fixation. Placez vos pieds à largeur d'épaule.
2. Tenez les deux poignées avec les bras tendus.
3. Poussez les fesses vers l'arrière et avancez jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
4. Amenez le buste vers l'avant et étirez les muscles dorsaux.
5. Les coudes doivent former un angle de 90° avec le corps.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : tout en vous penchant vers l'avant, resserrez les omoplates. La plupart des exercices sont plus difficiles debout lorsque votre base est plus petite.
L'exercice est plus facile avec les jambes écartées. En rapprochant les pieds, l'exercice est plus difficile et sur une jambe, le plus difficile.

Hanches basses (fig. J)

Longueur de l'élastique d'entraînement : long

Déroulement

1. Placez-vous latéralement au point de fixation et maintenez les poignées au-dessus de la tête.
2. Faites un pas en avant avec votre jambe intérieure, les pieds doivent être alignés.

3. Reculez du point de fixation et maintenez une tension sur les bandes.
4. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
5. Reculez du point de fixation, les hanches vers l'extérieur.
6. Déplacez-vous d'un mouvement confortable, lent et contrôlé.
7. Revenez à la position de départ en contractant vos abdominaux.
8. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
9. Effectuez l'exercice 10 fois sur chaque jambe.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'intégralité de l'exercice. Rapprochez les coudes dans l'alignement de vos hanches.

Enrouler (fig. K)

Longueur de l'élastique d'entraînement : long

Déroulement

1. Éloignez le visage du point de fixation, les pieds écartés de la largeur des épaules.
2. Avancez de quelques pas jusqu'à ce vous trouviez un angle de résistance adapté.
3. Étirez les bras vers l'avant et penchez-vous vers les bandes.
4. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
5. Levez lentement les bras vers le haut. Lors de ce mouvement vers l'avant, veillez à ne pas relâcher votre posture.
6. Revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : la plupart des exercices sont plus faciles debout, lorsque vous avancez un pied et placez le poids du corps sur ce pied. Décaler le pied pour avoir également une position plus stable.

Plier les jambes (fig. L)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Allongez-vous sur le dos et placez les talons dans les boucles du pied.

Remarque : pour une position de pied plus confortable, glissez les poignées vers le haut.

2. Les bras reposent le long du corps.
3. Contractez les muscles abdominaux.
4. Tirez les talons vers le bassin.
5. Revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 fois.

Important : poussez les talons pendant la séquence de mouvements, dans les boucles de pied.
Augmentez l'intensité en soulevant le bassin pendant l'exercice.

Crunch (fig. M)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Placez les pieds avec les orteils vers le bas dans les boucles de pied.

Remarque : pour une position de pied plus confortable, glissez les poignées vers le haut.

2. Maintenez la position sur les mains.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Amenez le genou vers la poitrine.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles. La plupart des exercices de planche au sol sont plus faciles lorsque vous vous appuyez sur vos avant-bras. Prenez appui sur vos mains bras tendus pour augmenter le niveau de difficulté.

Lever le bassin (fig. N)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Mettez-vous sur le dos, les talons dans les boucles de pied.
2. Les bras reposent le long du corps, les paumes de main à plat au sol.
3. Contractez le torse.
4. Soulevez le bassin du sol en poussant les talons dans les boucles de pied.
5. Abaissez à nouveau le bassin à mi-hauteur.
6. Répétez l'exercice 15 fois.

Important : faites attention à votre tension et posture corporelles.
La plupart des exercices au sol sont d'autant plus difficiles que vous vous éloignez du point de fixation (et inversement).

Mouvement latéral (fig. O)

Longueur de l'élastique d'entraînement : hauteur du genou

Déroulement

1. Allongez-vous sur la hanche gauche en appui sur le bras gauche inférieur, les talons dans les boucles de pied sous le point de fixation.
2. Les jambes sont décalées, la jambe du dessus en avant.
3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Levez le bassin et tenez 10 secondes.
5. Revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice sur l'autre côté après 10 répétitions.

Important : augmentez l'intensité en ramenant le bras libre sur la hanche ou en le tendant vers le haut.

Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.
Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. À l'aide d'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. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Stockage, nettoyage

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

Mise au rebut

Ce produit est recyclable. Il est soumis a la responsabilite elargie du fabricant et est collecte separement.

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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication.

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

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :
1° S´il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :
- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil
L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 497596_2204

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

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

Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang/Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

1 x slingtrainer (1)
- 2 x verstelbare gesp (1a)
- 2 x handgreep (1b)
- 2 x voetlus (1c)

1 x aanpassingslus (2)
1 x deuranker (3)
1 x opbergzak (4)
1 x waarschuwingsbord voor de deur (5)
1 x gebruiksaanwijzing
1 x korte handleiding

Technische gegevens

max. 125 KG

Maximale belasting: 125 kg

Productiedatum (maand/jaar): 08/2022

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. De slingtrainer is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.
Het artikel is zowel ontworpen voor gebruik binnenshuis als voor gebruik buitenshuis en mag uitsluitend met het meegeleverde deuranker aan deuren of stangen, takken, haken e.d. worden bevestigd.

⚠ Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 125 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. P).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.

- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik het artikel niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- **Waarschuwing! Bevestig de slingtrainer uitsluitend aan deuren!**
- **Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Bevestig de slingtrainer uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan! Monteer de slingtrainer nooit aan deuren die naar binnen (naar u toe) opengaan. De deur kan openschieten wat tot ernstig letsel kan leiden!**
- **Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur waar u de slingtrainer aan bevestigt, altijd af!**
- **Waarschuwing! Gebruik tijdens de training altijd het meegeleverde waarschuwingsbord voor de deur! Zorg ervoor dat het zich goed leesbaar aan de andere kant van de deur bevindt.**

⚠ Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

⚠ Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van de slingtrainer kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Bevestig het artikel niet aan plaatsen met scherpe randen, bijv. deurscharnieren. Nylon scheurt als het langs scherpe randen schuurt.
- Zaag niet met het artikel! Zaagbewegingen leiden tot een snellere slijtage.
- Onderzoek het artikel regelmatig op beschadigingen en slijtage. Wanneer het artikel beschadigd is, mag u het niet meer gebruiken.

⚠ Pas op voor materiële schade

- Laat de slingtrainer nooit zomaar vallen of tegen de deur terugschieten. Anders kan de deur beschadigd raken.

Opbouwinstructies/montage

- Kies een trainingsoppervlak van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Bevestig de slingtrainer (1) op een hoogte tussen 1,80 en 2,30 m.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Bevestig het deuranker (3) of de aanpassingslus (2) met behulp van de karabijnhaak aan de slingtrainer (afb. B).
- Monteer de slingtrainer uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan (afb. C).
- Leg het anker in het midden over de deur (afb. C).
- Sluit de deur goed af.
- **⚠ Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur altijd af!**
- **Gebruik altijd het meegeleverde waarschuwingsbord voor de deur!**
- Verzeker u ervan dat de deur waar u het anker van de slingtrainer aan bevestigt, stabiel en robuust is en uw lichaamsgewicht draagt en zorg ervoor dat het anker goed vastzit. Om dit te controleren, trekt u enkele keren stevig aan de banden (afb. D).

Montage/gebruik van de aanpassingslus (afb. G)

Met de aanpassingslus en de karabijnhaak ervan kan de slingtrainer aan stangen, takken of verlenglussen worden gemonteerd. U kunt de aanpassingslus op twee manieren bevestigen.

⚠ **Waarschuwing!** Controleer altijd het draagvermogen van de montagepunten en verzeker u ervan dat de veiligheid voldoende is gewaarborgd. Als u hier niet op let bestaat er gevaar voor ernstig lichamelijk letsel.

Slingtrainer verkorten of verlengen

Aanwijzing! Verzeker u ervan dat de banden niet zijn verdraaid voordat u ze aanpast!

Verkorten:

- Om te verkorten houdt u een band van de slingtrainer vast.
- Druk met de duim van de ene hand de verstelbare gesp aan de band naar beneden en neem de rode verstelbare lus in de andere hand.
- Druk de gesp naar beneden en trek de band omhoog. Herhaal deze werkwijze voor de andere band (afb. E).
- Als de banden voor enkele oefeningen toch te lang zijn, kunt u het ankerpunt verplaatsen. Open hiertoe de karabijnhaak van het deuranker en haal de karabijnhaak van de slingtrainer.
- Plaats de karabijnhaak van het deuranker in een van de onderste lussen van de slingtrainer.
- ⚠ Waarschuwing! Plaats de karabijnhaak van het deuranker uitsluitend in de ankerlussen die aan beide kanten door gekleurde markeringen zijn gekenmerkt!
- ⚠ Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Wikkel de lussen nooit eenvoudigweg om het deuranker om te verkorten. De band kan losraken!

Verlengen:

- Om te verlengen drukt u gelijktijdig op beide verstelbare gespen en trekt u de banden naar beneden, van het bevestigingspunt af (afb. F).

Aanbevolen lengte van de slingtrainer

Stel voor elke oefening de lengte van de slingtrainer zoals hieronder beschreven in:

Lengte slingtrainer: kort
Maak de slingtrainer zo kort mogelijk.

Lengte slingtrainer: gemiddelde lengte
Stel de slingtrainer in op de gemiddelde lengte door het deuranker bij de gekleurde dubbele markeringen vast te maken die in het midden van de band zijn ingenaaid.

Lengte slingtrainer: kniehoogte
Stel de slingtrainer zodanig in dat de handgrepen zich iets onder uw knieën bevinden.

Lengte slingtrainer: lang
Trek de banden van de slingtrainer volledig uit zodat de handgrepen ca. 7 cm boven de grond hangen. Als deze lengte niet toereikend is kunt u de aanpassingslus tussen het deuranker en de slingtrainer plaatsen.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt 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 vier tot vijf keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Waarschuwing! Draag altijd sportschoenen met antislipzool!

Kniebuigingen (afb. H)

Lengte slingtrainer: gemiddelde lengte

Verloop

1. Ga rechtop staan. Uw gezicht wijst richting het bevestigingspunt. U staat met uw voeten op schouderbreedte, terwijl uw ellebogen gebogen zijn.
2. Oefen lichte spanning uit op de slingtrainer door iets achterover te leunen.
3. Span uw buik- en bilspieren aan.
4. Ga gehurkt zitten. Uw knieën moet evenwijdig met uw tenen zijn. Houd uw hielen stevig op de grond.
5. Strek uw billen licht naar achteren en houd uw bovenlichaam recht.
6. Keer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: verhoog de intensiteit van de oefening door de snelheid te verhogen of de oefening op een been uit te voeren.

Roeien (afb. I)

Lengte slingtrainer: kort

Verloop

1. Ga rechtop staan. Uw gezicht wijst richting het bevestigingspunt. Plaats uw voeten op schouderbreedte.
2. Houd beide handgrepen met gestrekte armen vast.
3. Leun achterover en ga naar voren tot u zich in een geschikte weerstandspositie bevindt.
4. Trek uw bovenlichaam naar voren en span hierbij uw rugspieren aan.
5. Uw ellebogen moeten in een hoek van 90° ten opzichte van het lichaam staan.
6. Ga terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 keer.

Belangrijk: duw uw schouderbladen naar elkaar toe, terwijl u zich naar voren trekt. De meeste staande oefeningen worden moeilijker als uw basis kleiner wordt.

Met gespreide benen is de oefening het gemakkelijkst. Als de voeten dicht bij elkaar staan, wordt de oefening moeilijker en op een been is deze het moeilijkst.

Heup laten zakken (afb. J)

Lengte slingtrainer: lang

Verloop

1. Ga opzij ten opzichte van het bevestigingspunt staan en houd de handgrepen boven uw hoofd.
2. Zet met uw binnenste been een stap naar voren, de voeten moeten in een lijn staan.
3. Leun van het bevestigingspunt af en houd spanning op de banden.
4. Span uw arm- en buikspieren aan.
5. Leun de heup naar buiten, van het bevestigingspunt af.
6. Doe dit met een aangename, langzame en gecontroleerde beweging.
7. Keer terug naar de uitgangspositie door uw buikspieren aan te spannen.
8. Herhaal de oefening met het andere been.
9. Voer de oefening per been 10 keer uit.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de hele oefening vasthoudt. Houd de ellebogen wijd en in een lijn met uw heup.

Oprollen (afb. K)

Lengte slingtrainer: lang

Verloop

1. Ga met uw gezicht van het bevestigingspunt af en uw voeten op schouderbreedte uit elkaar staan.
2. Zet enkele stappen naar voren tot u zich in een geschikte weerstandspositie bevindt.
3. Strek uw armen naar voren en leun aan de banden.
4. Span uw arm-, bil- en buikspieren aan.
5. Til uw armen langzaam omhoog. Let erop dat u bij deze voorwaartse beweging uw lichaamshouding niet verwaarloost.
6. Ga terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: de meeste staande oefeningen worden gemakkelijker als u een voet iets naar voren zet en een deel van uw lichaamsgewicht op deze voet steunt. Ook een gedraaide positie van de voeten is stabieler.

Beenbuigingen (afb. L)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Verloop

1. Ga met uw gezicht naar boven liggen en plaats uw hielen in de voetlussen.

Aanwijzing: voor een comfortabelere positie van de voeten schuift u de handgrepen naar boven.

2. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam.
3. Span uw buikspieren aan.
4. Breng uw hielen naar het bekken.
5. Ga langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 keer.

Belangrijk: druk uw hielen tijdens de gehele beweging stevig in de voetlussen. Verhoog de intensiteit door tijdens de oefening het bekken op te tillen.

Crunch (afb. M)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Verloop

1. Plaats uw voeten met de tenen naar beneden in de voetlussen.

Aanwijzing: voor een comfortabelere positie van de voeten schuift u de handgrepen naar boven.

2. Neem een plankhouding op de handen aan.
3. Span uw bil- en buikspieren aan.
4. Breng uw knieën naar uw borst.
5. Keer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en een goede lichaamshouding aanhoudt. De meeste plankoefeningen op de grond voert u gemakkelijker uit, als u op uw onderarmen steunt. Als u met gestrekte armen op uw handen steunt, wordt de moeilijkheidsgraad verhoogd.

Heup optillen (afb. N)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Verloop

1. Ga op uw rug liggen met uw hielen in de voetlussen.
2. Uw armen liggen zijdelings naast het lichaam en uw handpalmen plat op de grond.
3. Span uw romp aan.
4. Til het bekken van de grond door uw hielen in de voetlussen te drukken.
5. Laat het bekken weer tot op halve hoogte zakken.
6. Herhaal de oefening 15 keer.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en een goede lichaamshouding aanhoudt.
Hoe verder u zich van het bevestigingspunt bevindt, hoe moeilijker de meeste oefeningen op de grond worden (en omgekeerd).

Zijwaartse plank (afb. O)

Lengte slingtrainer: kniehoogte

Verloop

1. Ga op uw linkerheup liggen en steun op uw linkeronderarm. De tenen bevinden zich onder het bevestigingspunt in de voetlussen.
2. De benen zijn gedraaid, het bovenste been bevindt zich voor.
3. Span uw bil- en buikspieren aan.
4. Til het bekken op, neem een plankhouding aan en houd deze 10 seconden vast.

5. Ga terug naar de uitgangspositie.
6. Na 10 keer de oefening te hebben herhaald, voert u dezelfde oefening op uw andere zij uit.

Belangrijk: verhoog de intensiteit door met de vrije arm op de heup te steunen of deze naar boven te strekken.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.
Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts. Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

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

Afvalverwerking

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

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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.
De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.
Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoont dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.
Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.
Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 497596_2204

(BE) Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

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

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

Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy / oznaczenie części (rys. A)

1 x przyrząd do ćwiczeń z pętlami (1)
- 2 x klamra regulacyjna (1a)
- 2 x uchwyt (1b)
- 2 x pętla na stopy (1c)

1 x pętla regulacyjna (2)
1 x zaczep do drzwi (3)
1 x torebka do przechowywania (4)
1 x szyld ze wskazówką na drzwi (5)
1 x instrukcja użytkowania
1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

max. 125 kg

Maksymalne obciążenie: 125 kg

Data produkcji (miesiąc/rok): 08/2022

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Taśmy treningowe są przeznaczone do użytku prywatnego i nie nadają się do celów medycznych i komercyjnych.
Produkt został opracowany do użytkowania zarówno wewnątrz pomieszczeń jak i na zewnątrz i może być montowany na drzwiach wyłącznie za pomocą zawartego w zakresie dostawy zaczepu do drzwi oraz na drążkach, gałęziach, hakach itp.

⚠ Wskazówki bezpieczeństwa

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 125 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy mieć zawsze pod ręką.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przy użyciu tego produktu jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. P).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.

- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nigdy nie wolno zawijać produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Nie wolno używać produktu do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).
- **Ostrzeżenie! Taśmy treningowe można przymocowywać wyłącznie do drzwi!**
- **Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Taśmy treningowe można przymocowywać wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w stronę odchodzącą od ciała)! Nigdy nie wolno przymocowywać taśm treningowych do drzwi otwierających się do wewnątrz (w stronę ciała). Drzwi mogłyby się otworzyć, co mogłoby doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała!**
- **Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Należy zawsze zamykać drzwi, do których przymocowywane są taśmy treningowe!**
- **Ostrzeżenie! Podczas treningu należy zawsze korzystać z zawartego w zakresie dostawy szyldu ze wskazówką na drzwi! Należy uważać, aby szyld był umieszczony po drugiej stronie drzwi i był dobrze czytelny.**

⚠ Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Zabezpieczać elementy opakowania przed dostępem dzieci. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.

⚠ Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo taśm treningowych można zagwarantować tylko wtedy, gdy są one regularnie sprawdzane pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Nie wolno przymocowywać produktu w miejscach z ostrymi krawędziami, np. na zawiasach drzwi. Materiał nylonowy może się zerwać, kiedy jest ocierany o ostre krawędzie.
- Nie wykonywać ruchu „piłowania"! Ruch „piłowania" prowadzi do przedwczesnego zużycia materiału.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

⚠ Ostrożnie: możliwość powstania szkód materialnych

- Nigdy nie wolno upuszczać taśm treningowych na podłoże lub obijać ich o drzwi. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia drzwi.

Wskazówki dotyczące montażu / montaż

- Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).
- Zamocować taśmy treningowe (1) na wysokości od 1,80 do 2,30 m.
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Przymocować zaczep do drzwi (3) lub pętlę regulacyjną (2) do taśm treningowych za pomocą odpowiedniego karabińczyka (rys. B).
- Przymocowywać taśmy treningowe wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w stronę odchodzącą od ciała) (rys. C).
- Umieścić zaczep centralnie nad drzwiami (rys. C).
- Całkowicie zamknąć drzwi.
- ⚠ **Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Należy zawsze całkowicie zamknąć drzwi!**
- **Należy zawsze korzystać z zawartego w zakresie dostawy szyldu ze wskazówką na drzwi!**
- Należy upewnić się, że drzwi, do których mocowany jest zaczep do drzwi, są stabilne i wytrzymałe, zdolne do wytrzymania ciężaru ciała użytkownika, a zaczep jest dobrze zamocowany. W celu sprawdzenia tego należy kilka razy mocną pociągnąć za taśmy (rys. D).

Montaż / użytkowanie pętli regulacyjnej (rys. G)

Dzięki pętli regulacyjnej i karabińczykowi taśmy treningowe można zamontować na drążkach, gałęziach, hakach lub pętlach przedłużających. Istnieją dwa sposoby mocowania taśm treningowych.

⚠ **Ostrzeżenie!** Zawsze sprawdzać nośność punktów mocowania w celu zapewnienia, że istnieją wystarczające rezerwy bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie tego punktu może spowodować poważne obrażenia ciała.

Skracanie i wydłużanie taśm treningowych

Wskazówka! Przed regulacją należy zawsze upewnić się, że taśmy nie są skręcone!

Skracanie:

- W celu skrócenia należy mocno przytrzymać pas taśm treningowych.
- Kciukiem jednej ręki wcisnąć klamrę regulacyjną na pasie w dół, a drugą ręką chwycić czerwoną pętlę regulacyjną.
- Nacisnąć klamrę w dół i podciągnąć taśmę do góry. Powtórzyć ten proces z drugą taśmą (rys. E).
- Jeżeli taśmy są zbyt długie do niektórych ćwiczeń, można przesunąć punkt kotwiczenia. W tym celu należy otworzyć karabińczyk na zaczepie do drzwi i zdjąć karabińczyk z taśm treningowych.
- Umieścić karabińczyk zaczepu do drzwi w jednej z dolnych pętli taśm treningowych.
- ⚠ Ostrzeżenie! Karabińczyk zaczepu do drzwi należy umieszczać wyłącznie w pętlach mocujących, które mają z obu stron kolorowe oznaczenia!
- ⚠ Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Nigdy nie owijać pętli wokół zaczepu do drzwi w celu jej skrócenia. Taśma może się poluzować!

Wydłużanie:

- Aby wydłużyć, nacisnąć jednocześnie obie klamry regulacyjne i pociągnąć taśmy w dół, z dala od punktu mocowania (rys. F).

Zalecana długość taśm treningowych

Ustawić długość taśm treningowych dla każdego ćwiczenia zgodnie z poniższym opisem:

Długie taśmy treningowe: krótkie
Maksymalnie skrócić taśmy treningowe.

Długie taśmy treningowe: średnia długość
Wyregulować taśmy treningowe do średniej długości, mocując zaczep do drzwi do kolorowych, podwójnych oznaczeń wszytych na środku taśmy.

Długie taśmy treningowe: wysokość kolan
Wyregulować taśmy treningowe w taki sposób, aby uchwyty znajdowały się tuż pod kolanami.

Długie taśmy treningowe: długie
Całkowicie rozciągnąć taśmy treningowe w taki sposób, aby uchwyty zwisały ok. 7 cm nad podłożem. Jeżeli długość jest niewystarczająca, pętlę regulacyjną można umieścić między zaczepem do drzwi a taśmami treningowymi.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej intensywności treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać ćwiczenia równomiernie, unikając szarpanego lub zbyt szybkiego tempa.
- Zwracać uwagę na równomierne oddychanie. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie od 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4–5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi ramionami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnąć ramiona do uszu i ponownie opuścić ramiona.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po jednej minucie do tyłu.

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Propozycje ćwiczeń

Poniżej znajduje się opis niektórych z wielu ćwiczeń.

Ostrzeżenie! Należy koniecznie nosić obuwie sportowe z podeszwami antypoślizgowymi!

Przysiady (rys. H)

Długie taśmy treningowe: średnia długość

Przebieg

1. Stanąć prosto z twarzą skierowaną w stronę punktu mocowania. Stopy rozstawione na szerokość barków, łokcie ugięte w bok.
2. Napiąć taśmy treningowe, lekko odchylając się do tyłu.
3. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków.
4. Przejść do przysiadu. Kolana powinny znajdować się równolegle do palców u nóg. Trzymać pięty mocno na podłodze.
5. Lekko rozciągnąć pośladki do tyłu, utrzymując górną część ciała w pozycji pionowej.
6. Wrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: intensywność ćwiczeń można zwiększyć, zwiększając prędkość lub wykonując ćwiczenie na jednej nodze.

Wiosłowanie (rys. I)

Długie taśmy treningowe: krótkie

Przebieg

1. Stanąć prosto z twarzą skierowaną w stronę punktu mocowania. Rozstawić stopy na szerokość barków.
2. Trzymać oba uchwyty z wyprostowanymi ramionami.
3. Odchylić się do tyłu, a następnie pochylić się do przodu aż do znalezienia się pod odpowiednim kątem oporu.
4. Pociągnąć górną część ciała do przodu, napinając mięśnie pleców.
5. Łokcie powinny znajdować się pod kątem 90 stopni do ciała.
6. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy.

Ważne: podciągając się do przodu, ścisnąć łopatki. Większość ćwiczeń staje się trudniejsza po zmniejszeniu podstawy. Ćwiczenie jest najłatwiejsze do wykonania z rozstawionymi nogami. Ćwiczenie jest trudniejsze do wykonania po złączeniu stóp, zaś najtrudniej jest wykonać je na jednej nodze.

Opuszczanie bioder (rys. J)

Długie taśmy treningowe: długie

Przebieg

1. Stanąć bokiem do punktu mocowania, trzymając uchwyty nad głową.
2. Zrobić krok do przodu wewnętrzną nogą, stopy powinny znajdować się w jednej linii.
3. Odchylić się od punktu mocowania, utrzymując napięcie taśm.
4. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
5. Odchylić biodra na zewnątrz, z dala od punktu mocowania.
6. Wykonywać komfortowe, wolne i kontrolowane ruchy.
7. Wrócić do pozycji wyjściowej, napinając mięśnie brzucha.
8. Powtórzyć ćwiczenie drugą nogą.
9. Wykonać ćwiczenie 10 razy na nogę.

Ważne: podczas całego ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała. Trzymać łokcie szeroko oraz w jednej linii z biodrami.

Unoszenie rąk do góry (rys. K)

Długie taśmy treningowe: długie

Przebieg

1. Stanąć twarzą z dala od punktu mocowania ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion.
2. Przejść kilka kroków do przodu aż do znalezienia się pod odpowiednim kątem oporu.
3. Wyciągnąć ręce do przodu oraz napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
5. Powoli podnieść ręce. Uważać, aby podczas wykonywania tego ruchu do przodu utrzymać odpowiednią postawę ciała.
6. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: większość ćwiczeń wykonywanych na stojąco staje się łatwiejsza po wysunięciu jednej stopy do przodu i podparciu nią części ciężaru ciała. Pozycja z wysuniętą stopą zapewnia również większą stabilność.

Zginanie nóg (rys. L)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Przebieg

1. Położyć się twarzą do góry i włożyć pięty w pętle na stopy.

Wskazówka: aby uzyskać wygodne podparcie stóp, przesunąć uchwyty do góry.

2. Ręce leżą po bokach ciała.
3. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Przyciągnąć pięty do miednicy.
5. Powoli przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 razy.

Ważne: podczas całej sekwencji ruchu mocno wciskać pięty w pętle na stopy. Intensywność można zwiększyć przez uniesienie miednicy w trakcie wykonywania ćwiczenia.

Crunch (rys. M)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Przebieg

1. Włożyć stopy w pętle na stopy palcami w dół.

Wskazówka: aby uzyskać wygodne podparcie stóp, przesunąć uchwyty do góry.

2. Przyjąć pozycję deski, wspierając się na rękach.
3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.
5. Wrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia i prawidłowej pozycji ciała. Zwykle ćwiczenie deski na podłodze jest łatwiejsze, gdy można wesprzeć się na przedramionach. Aby zwiększyć poziom trudności, należy wesprzeć się na wyprostowanych rękach.

Unoszenie bioder (rys. N)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Przebieg

1. Położyć się na plecach z piętami w pętlach na stopy.
2. Ręce leżą po bokach ciała, dłonie płasko na podłodze.
3. Napiąć tułów.
4. Unieść miednicę z podłogi, wciskając pięty w pętle na stopy.
5. Opuścić miednicę do połowy wysokości.
6. Powtórzyć ćwiczenie 15 razy.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia i prawidłowej pozycji ciała. Ćwiczenia na podłodze są tym trudniejsze, im dalej ćwiczący znajduje się od punktu mocowania (i odwrotnie).

Deska bokiem (rys. O)

Długie taśmy treningowe: poziom kolan

Przebieg

1. Położyć się na lewym biodrze, wspierając się na lewym przedramieniu, z palcami stóp w pętlach na stopy pod punktem mocowania.
2. Nogi są przesunięte, górna noga znajduje się z przodu.
3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Podnieść miednicę do pozycji deski i wytrzymać przez 10 sekund.
5. Przejść ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Po 10 powtórzeniach powtórzyć ćwiczenie z drugiej strony.

Ważne: intensywność ćwiczeń można zwiększyć poprzez umieszczenie wolnego ramienia na biodrze lub wyciąganie go do góry.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń.
Należy wykonać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równolegle do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką.
WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu

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

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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.
Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!
W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.
Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.
W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upłynięciu czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 497596_2204

(PL) Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!
Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení/seznam dílů (obr. A)

1 x posilňovacie pásy (1)
- 2 x nastavovací spona (1a)
- 2 x madlo (1b)
- 2 x smyčka na nohu (1c)

1 x regulační smyčka (2)
1 x kotva na dveře (3)
1 x sáček na uložení (4)
1 x informační štítek na dveře (5)
1 x návod k použití
1 x stručný návod

Technické údaje

max. 125 KG

Maximální zatížení: 125 kg

Datum výroby (měsíc/rok): 08/2022

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Závěsný posilovací systém je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.
Výrobek je určen pro použití v interiéru a rovněž pro venkovní použití. Výrobek se smí upevňovat na dveře pouze pomocí kotvy na dveře, která je součástí obsahu balení. Výrobek se dále smí upevňovat na tyče, stožáry, háky apod.

⚠ Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 125 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s návrhy cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. P).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Výrobek nikdy neovinujte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!
- Výrobek nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).

- **Upozornění! Závěsný posilovací systém upevňujte výhradně na dveře!**
- **Výstraha! Nebezpečí poranění! Závěsný posilovací systém upevňujte pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás)! Nikdy neupevňujte závěsný posilovací systém na dveře, které se otevírají dovnitř (směrem k vám). Dveře se mohou otevřít, a může tak dojít k těžkému zranění!**
- **Výstraha! Nebezpečí poranění! Dveře, na které upevňujete závěsný posilovací systém, vždy zavřete!**
- **Upozornění! V průběhu cvičení vždy používejte informační štítek na dveře, který je součástí balení! Dávejte pozor, aby byl dobře čitelný a nacházel se na druhé straně dveří.**

⚠ Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.

⚠ Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný.
- Bezpečnost závěsného posilovacího systému může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek neupevňujte na místa s ostrými hranami, např. závěsy dveří. Při kontaktu s ostrými hranami se nylon přetrhne.
- Nepřetahujte přes ostré hrany! Pohyby pásu přes ostré hrany způsobují předčasné opotřebení.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

⚠ Pozor na poškození majetku

- Závěsný posilovací systém nikdy nenechte jen tak spadnout, resp. vymrštit proti dveřím. V opačném případě může dojít k poškození dveří.

Pokyny k sestavení/montáž

- Zvolte prostor pro cvičení o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Upevněte závěsný posilovací systém (1) do výšky mezi 1,80 a 2,30 m.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- S pomocí karabiny na závěsném posilovacím systému upevněte buď kotvu na dveře (3) nebo regulační smyčku (2) (obr. B).
- Závěsný posilovací systém upevňujte pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás) (obr. C).
- Kotvu položte doprostřed na dveře (obr. C).
- Dveře pevně zavřete.
- **⚠ Upozornění! Nebezpečí poranění! Dveře vždy zavřete!**
- **Vždy používejte informační štítek na dveře, který je součástí balení!**
- Ujistěte se, že dveře, na něž upevňujete kotvu závěsného posilovacího systému, jsou stabilní a robustní a unesou vaši tělesnou hmotnost. Rovněž se ujistěte, že je kotva pevně usazená. Pro kontrolu několikrát silně zatáhněte za pásy (obr. D).

Montáž/použití regulační smyčky (obr. G)

S pomocí regulační smyčky a její karabiny lze závěsný posilovací systém upevnit na tyče, stožáry, háky nebo prodlužovací smyčky. Máte dvě možnosti jak upevnit regulační smyčku.

⚠ **Výstraha!** Abyste se ujistili, že máte k dispozici dostatečnou bezpečnostní rezevu, vždy zkontrolujte nosnost montážních bodů. Při nerespektování hrozí nebezpečí těžkých poranění.

Zkrácení a prodloužení závěsného posilovacího systému

Upozornění! Před úpravou se vždy ujistěte, že nejsou pásy překroucené!

Zkrácení:

- Pro zkrácení držte pevně pás závěsného posilovacího systému.
- Palcem jedné ruky stlačte nastavovací sponu na pásu dolů a červenou regulační smyčku si vezměte do druhé ruky.
- Stlačte přezku dolů a pás vytahujte nahoru. Postup zopakujte s druhým pásem (obr. E).
- Pokud by byly pásy pro některé cviky stále příliš dlouhé, můžete posunout kotevní bod. K tomu otevřete karabinu na kotvě na dveře a sundejte karabinu ze závěsného posilovacího systému.
- Umístěte karabinu kotvy na dveře do jedné ze spodních smyček závěsného posilovacího systému.
- ⚠ Upozornění! Karabinu kotvy na dveře umisťujte výhradně do kotevních smyček, které jsou na obou stranách označené barevnou značkou!
- ⚠ Upozornění! Nebezpečí poranění! Pro zkrácení nikdy neomotávejte smyčky jednoduše okolo kotvy na dveře. Pás by se mohl uvolnit!

Prodloužení:

- Pro prodloužení stlačte obě nastavovací sponu současně a pásy vytáhněte dolů, směrem od upevňovacího bodu (obr. F).

Doporučená délka závěsného posilovacího systému

Pro každý cvik nastavte délku závěsného posilovacího systému podle popisu níže:

Délka závěsného posilovacího systému: krátký
Zkraťte závěsný posilovací systém co nejvíce.

Délka závěsného posilovacího systému: střední délka
Střední délku závěsného posilovacího systému nastavíte tak, že kotvu na dveře zafixujete na barevných dvojitých značkách, které jsou všité uprostřed pásu.

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen
Nastavte závěsný posilovací systém tak, aby se madla nacházela těsně pod vašimi koleny.

Délka závěsného posilovacího systému: dlouhý
Pásy závěsného posilovacího systému úplně vytáhněte, aby madla visela cca 7 cm nad podlahou. Pokud délka nestačí, můžete regulační smyčku umístit mezi kotvu na dveře a závěsný posilovací systém.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Zahřátí

Před každým cvičením si udělejte dostatek času na zahřátí. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.
Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svaly

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

Paže a ramena

1. Zkřižte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny dělejte zároveň kroužky dopředu a po jedné minutě dozadu.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Návrhy cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Upozornění! Vždy noste protiskluzovou sportovní obuv!

Dřepy (obr. H)

Délka závěsného posilovacího systému: střední délka

Průběh

1. Postavte se rovně, obličejem směrek k upevňovacímu bodu. Nohy jsou na šířkurame, lokty ohnuté vedle těla.
2. Vyzkoušejte mírně napětí na závěsném posilovacím systému tím, že se trochu zapřete dozadu.
3. Napněte břišní a hýžďové svalstvo.
4. Jděte do dřepu. Vaše kolena by měla být paralelně se špičkami prstů. Paty jsou stále pevně na zemi.
5. Hýždě mírně vysuňte dozadu a trup drže vzpřímený.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Zintenzivněte cvičení tím, že zvýšíte rychlost nebo budete cvičení provádět na jedné noze.

Veslování (obr. I)

Délka závěsného posilovacího systému: krátká

Průběh

1. Postavte se rovně, obličejem směrek k upevňovacímu bodu. Nohy umístěte na šířku ramen.
2. Obě madla držte v natažených rukách.
3. Zapřete se dozadu a jděte dopředu, až se budete nacházet v přiměřeném úhlu odporu.
4. Vytáhněte trup dopředu a přitom napněte zádové svaly.
5. Lokty by měly svírat s tělem úhel 90°.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení 10krát zopakujte.

Důležité: Zatímco se vytahujete dopředu, stlačujte k sobě lopatky. Většina cvičení ve stoje se ztíží, pokud se zmenší vaše základna.
S roznoženýma nohama je cvičení nejsnazší. Pokud dáte nohy k sobě, ztíží se. Nejobtížnější bude na jedné noze.

Spouštění kyčlí (obr. J)

Délka závěsného posilovacího systému: dlouhý

Průběh

1. Postavte se bokem k upevňovacímu bodu a držte madla nad hlavou.
2. Vnitřní nohou udělejte krok vpřed, nohy by měly stát v jedné linii.
3. Zapřete se směrem od upevňovacího bodu a udržujte v pásech napětí.
4. Napněte svaly paží a břišní svaly.
5. Bok zapřete směrem ven, pryč od upevňovacího bodu.
6. Provádějte příjemný, pomalý a kontrolovaný pohyb.
7. Vraťte se do výchozí polohy, přičemž budete napínat břišní svaly.
8. Cvičení zopakujte s druhou nohou.
9. Proveďte toto cvičení 10krát na každé noze.

Důležité: Během celého cvičení dbejte na napětí těla. Lokty držte široce rozevřené a v jedné linii s boky.

Zvedání paží (obr. K)

Délka závěsného posilovacího systému: dlouhý

Průběh

1. Postavte se obličeje od upevňovacího bodu, nohy jsou rozkročené na šířku ramen.
2. Udělejte několik kroků vpřed, až se budete nacházet v přiměřeném úhlu odporu.
3. Natáhněte ruce dopředu a zapřete se do pásů.
4. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.

5. Pomalu zvedejte ruce nahoru. Dbejte na to, abyste během pohybu vpřed nezanedbávali držení těla.
6. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Většina cvičení bude ve stoje snazší, pokud postavíte jednu nohu mírně dopředu a část své tělesné hmotnosti na tuto nohu přenesete. Poloha rozkročených nohou je také stabilnější.

Ohýbače nohou (obr. L)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Průběh

1. Položte se na záda, obličejem nahoru a paty umístěte do smyček na nohy.

Upozornění: Pro pohodlnější polohu nohou posuňte rukojeti nahoru.

2. Ruce jsou položené těsně vedle těla.
3. Napněte břišní svalstvo.
4. Přitáhněte paty k pánvi.
5. Pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení 10krát zopakujte.

Důležité: Během celého pohybu tlačte paty pevně do smyček na nohy. Zesilte intenzitu tím, že budete během cvičení zvedat pánev.

Crunch (obr. M)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Průběh

1. Nohy vložte do smyček na nohy, špičky prstů směřují dolů.

Upozornění: Pro pohodlnější polohu nohou posuňte rukojeti nahoru.

2. Zaujměte na rukou polohu na prkno.
3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Kolena přitahujte k hrudníku.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Dbejte na napětí těla a dobré držení těla. Většina cviků prkna na podlaze je snazší, pokud se zapřete na předloktích. Paže jsou roztažené, zapřete se o ruce, čímž zvýšíte stupeň obtížnosti.

Zvedání pánve (obr. N)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Průběh

1. Lehněte si na záda s patami ve smyčkách na nohy.
2. Ruce jsou položené těsně vedle těla, dlaně jsou otočené k podlaze.
3. Napněte trup.
4. Zvedněte pánev z podlahy, přičemž budete paty tlačit do smyček na nohy.
5. Pánev spusťte zpět do poloviční výšky.
6. Cvičení 15krát zopakujte.

Důležité: Dbejte na napětí těla a dobré držení těla.
Většina cviků na podlaze bude o to těžších, čím déle se budete nacházet od upevňovacího bodu (a naopak).

Boční prkno (obr. O)

Délka závěsného posilovacího systému: výška kolen

Průběh

1. Položte se na levý bok a opřete se o spodní ruku. Špičky nohou jsou ve smyčkách na nohy pod upevňovacím bodem.
2. Nohy jsou předsazené, horní je vpředu.
3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Zvedněte pánev do polohy prkna a polohu držte po dobu 10 sekund.
5. Vraťte se zpět do výchozí polohy.
6. Po 10 opakováních zopakujte cvičení i na druhé straně.

Důležité: Zvyšte intenzitu tím, že se volnou rukou opřete v bok nebo ji natáhnete nahoru.

Závěrečné protahování

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

Šíjové svaly

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

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svaly nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.
3. Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Utírejte pouze suchým hadříkem.
DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.

Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.
Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.
Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.
Při reklamacích se prosím obracejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.
Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 497596_2204

(CZ) Servis Česko
Tel.: 800 143 873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

1 x závesný posilňovač (1)
- 2 x regulačná pracka (1a)
- 2 x rukoväť (1b)
- 2 x pútko na nohy (1c)

1 x slučka na prispôsobenie nastavenia (2)
1 x kotva na dvere (3)
1 x úložné vrecko (4)
1 x varovný štítok na dvere (5)
1 x návod na používanie
1 x krátky návod

Technické údaje

max. 125 KG

Maximálne zaťaženie: 125 kg

Dátum výroby (mesiac/rok): 08/2022

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Závesný posilňovač je koncipovaný na použitie v súkromí a nie je vhodný na lekárske a komerčné účely.
Výrobok bol koncipovaný na použitie tak v interiéri, ako aj exteréri a na dvere sa smie pripevniť výlučne pomocou dodanej kotvy na dvere, taktiež na tyče, konáre stromov, háky a pod.

⚠ Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo poranenia!

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom. Uistite sa o tom, že zo zdravotného hľadiska môžete vykonávať tréning.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranení alebo zdravotne obmedzení.
- Tento výrobok je konštruovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 125 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne k svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom trénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie s návrhmi cvičení majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnakom čase vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. P).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Okamžite ukončite tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, zabráňte však prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

- Výrobok nikdy neomotávajte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uškrtenia!
- Výrobok nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- **Upozornenie! Závesný posilňovač pripevňujte výlučne na dvere!**
- **Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Závesný posilňovač pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás)! Závesný posilňovač nikdy nepripevňujte na dvere, ktoré sa otvárajú dovnútra (smerom k vám). Dvere by sa mohli otvoriť a spôsobiť ťažké zranenia!**
- **Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Dvere, na ktoré závesný posilňovač pripevňujete, vždy zatvorte!**
- **Upozornenie! Počas tréningu vždy používajte dodaný varovný štítok na dvere! Dbajte na to, aby boal umiestnený na druhej strane dverí tak, aby bol dobre čitateľný.**

⚠ Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenia!
- Výrobok nie je vhodný na hranie, a keď sa nepoužíva, musí sa uskladňovať mimo dosahu detí. Deti by sa nemali počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

⚠ Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť pri používaní závesného posilňovača je možné zaručiť len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje z hľadiska poškodenia a opotrebovania.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
- Výrobok nepripevňuje na miesta s ostrými hranami, napr. na pánty dverí. Nylon sa roztrhne, keď sa šúcha na ostrých hranách.
- Nevykonávajte pílovité pohyby! Pílovité pohyby vedú k predčasnému opotrebeniu.
- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach sa výrobok už nesmie používať.

⚠ Opatrnosť pred materiálnymi škodami

- Závesný posilňovač nikdy nenechajte len tak spadnúť na zem, resp. zabráňte jeho rýchlemu odrazeniu odo dverí. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu dverí.

Pokyny na montáž

- Zvoľte si priestor na tréning s rozmermi cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Závesný posilňovač (1) pripevnite vo výške medzi 1,80 a 2,30 m.
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Kotvu na dverách (3) alebo slučku na prispôsobenie nastavenia (2) pripevnite pomocou príslušnej karabínky na závesný posilňovač (obr. B).
- Závesný posilňovač montujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás) (obr. C).
- Kotvu položte do stredu ponad dvere (obr. C).
- Dvere pevne zatvorte.
- ⚠ **Upozornenie! Nebezpečenstvo poranenia! Dvere vždy zatvárajte!**
- **Vždy používajte dodaný varovný štítok na dvere!**
- Uistite sa, že dvere, na ktoré pripevníte kotvu závesného posilňovača, sú stabilné a robustné, unesú vašu telesnú hmotnosť a kotva je pripevnená napevno. Na skúšku párkrát poriadne potiahnite popruhmi (obr. D).

Montáž/použitie slučky na prispôsobenie nastavenia (obr. G)

Pomocou slučky na prispôsobenie nastavenia a jej karabínky sa závesný posilňovač môže namontovať na tyče, konáre stromov, háky alebo predlžovacie slučky. Máte dve možnosti, ako upevniť slučku na prispôsobenie nastavenia.

⚠ **Varovanie!** Vždy preverte nosnosť montážnych bodov, aby ste sa uistili, že máte dostatočnú rezervu bezpečnosti. Pri nedodržaní hrozí nebezpečenstvo závažných zranení.

Skrátenie a predĺženie závesného posilňovača

Upozornenie! Pred prispôsobením nastavenia sa vždy ubezpečte, že popruhy nie sú prekrútené!

Skrátenie:

- Na účel skrátenia pevne uchopte popruh závesného posilňovača.
- Palcom jednej ruky tlačte nadol regulačnú pracku na popruhu a do druhej ruky chyťte červenú regulačnú slučku.
- Pracku tlačte nadol a popruh ťahajte nahor. Postup opakujte s druhým popruhom (obr. E).
- Ak by boli popruhy pre nejaké cvičenia aj tak stále pridlhé, môžete premiestniť bod ukotvenia. Na tento účel otvorte karabínku kotvy na dverách a vyberte karabínku zo závesného posilňovača.
- Karabínku na kotve na dverách umiestnite do jednej zo spodných slučiek závesného posilňovača.
- ⚠ Upozornenie! Karabínku kotvy na dverách umiestnite výlučne do slučiek kotvy, ktoré sú obojstranne farebne označené!
- ⚠ Upozornenie! Nebezpečenstvo poranenia! S cieľom skrátenia nikdy slučky neomotávajte len tak okolo kotvy na dverách. Popruh sa môže uvoľniť!

Predĺženie:

- Na predĺženie súčasne stlačte obe regulačné pracky a ťahajte popruhy nadol, smerom od upevňovacieho bodu (obr. F).

Odporúčaná dĺžka závesného posilňovača

Dĺžku závesného posilňovača nastavujte pre každé cvičenie tak, ako je opísané nižšie:

Dĺžka závesného posilňovača: krátka
Skráťte závesný posilňovač čo najviac.

Dĺžka závesného posilňovača: stredná dĺžka
Závesný posilňovač na strednú dĺžku nastavte tak, aby kotva na dverách bola zafixovaná na farebných dvojitých označeniach, ktoré sú všité uprostred popruhu.

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien
Nastavte závesný posilňovač tak, aby sa rukoväti nachádzali vo výške tesne pod vašimi kolenami.

Dĺžka závesného posilňovača: dlhá
Popruhy závesného posilňovača úplne vystrite, aby rukoväti viseli cca 7 cm nad zemou. Ak by nebola dĺžka dostatočná, môžete slučku na prispôsobenie nastavenia umiestniť medzi kotvu na dverách a závesný posilňovač.

Všeobecné pokyny na tréning

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite primerané množstvo vody.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.
Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať dva- až trikrát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou jedným smerom, potom druhým smerom.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť trupu dopredu, optimálne sa zahrejú všetky svaly.
2. Oboma ramenami krúžte súčasne dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia ťahajte k ušiam a opäť ich spustite.
4. Striedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Návrhy cvičení

Na nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Upozornenie! Bezpodmienečne noste protišmykovú športovú obuv!

Drepy (obr. H)

Dĺžka závesného posilňovača: stredná dĺžka

Postup

1. Postavte sa rovno, tvárou k bodu upevnenia. Chodidlá sú od seba v šírke pliec, lakte sú po bokoch zohnuté.
2. Závesný posilňovač zľahka napnite, pričom sa mierne zakloňte.
3. Napnite brušné a sedacie svaly.
4. Poďte do podrepu. Vaše kolená by mali byť v jednej rovine s prstami na nohách. Päty držte pevne na zemi.
5. Zadok vystrčte mierne dozadu a hornú časť trupu držte vo vzpriamenej polohe.
6. Prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Intenzitu cvičenia zvýšite tak, že zvýšite rýchlosť alebo budete vykonávať cvičenie na jednej nohe.

Veslovanie (obr. I)

Dĺžka závesného posilňovača: krátka

Postup

1. Postavte sa rovno, tvárou k bodu upevnenia. Chodidlá dajte od seba na šírku pliec.
2. Obe rukoväti držte s vystretými rukami.
3. Zakloňte sa a choďte dopredu, až kým sa nebudete nachádzať v primeranom uhle odporu.
4. Hornú časť trupu ťahajte dopredu a napnite pritom chrbtové svalstvo.
5. Lakte by sa mali nachádzať v uhle 90° voči telu.
6. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 10-krát.

Dôležité: Počas toho, ako sa ťaháte dopredu, tlačte lopatky k sebe. Väčšina cvikov je v stoji zložitejšia, keď sa znižuje vaša rovnováha.
S rozkročenými nohami je cvik najjednoduchší. Keď sú chodidlá pri sebe, je to zložitejšie, a na jednej nohe je to najzložitejšie.

Spúšťanie bedier (obr. J)

Dĺžka závesného posilňovača: dlhá

Postup

1. Postavte sa bokom k bodu upevnenia a rukoväti držte nad hlavou.
2. Jednou nohou urobte krok vpred tak, aby chodidlá boli v jednej línii.
3. Odkloňte sa od bodu upevnenia a udržiavajte napätie v popruhoch.
4. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
5. Bedrá vykloňte do vonkajšej strany, smerom od upevňovacieho bodu.
6. Vykonávajte pohodlné, pomalé a kontrolované pohyby.
7. Vráťte sa do východiskovej polohy a napínajte pritom brušné svaly.
8. Cvik zopakujte s druhou nohou.
9. Cvičenie vykonávajte 10-krát s každou nohou.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte na napnutie tela. Lakte držte od seba a v jednej línii s bedrami.

Krúženie (obr. K)

Dĺžka závesného posilňovača: dlhá

Postup

1. Tvárou sa postavte smerom od upevňovacieho bodu, chodidlá rozkročte na šírku pliec.
2. Urobte niekoľko krokov dopredu, až kým sa budete nachádzať v primeranom uhle odporu.
3. Ruky vystrite dopredu a oprite sa do popruhov.
4. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
5. Ruky pomaly dvíhajte nahor. Dbajte na to, aby ste pri tomto pohybe dopredu nezanedbali držanie tela.
6. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Väčšinu cvikov vykonáte v stoji ľahšie, keď jedno chodidlo zľahka položíte pred seba a pomocou tohto chodidla podopriete časť vašej telesnej hmotnosti. Poloha s vysunutým chodidlom je aj stabilnejšia.

Ohýbanie v nohách (obr. L)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Postup

1. Ľahnite si na zem tvárou hore a päty umiestnite do pútok na chodidlá.

Upozornenie: Na pohodlné držanie chodidiel posuňte rukoväti nahor.

2. Ruky sú položené vedľa tela.
3. Napnite brušné svaly.
4. Päty ťahajte k panve.
5. Pomaly sa opäť vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 10-krát.

Dôležité: Počas celého priebehu cvičenia pevne tlačte päty do pútok na chodidlá. Intenzitu cvičenia zvýšite tak, že počas cvičenia nadvihnete panvu.

Skracovačky (obr. M)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Postup

1. Chodidlá umiestnite prstami nadol do pútok na chodidlá.

Upozornenie: Na pohodlné držanie chodidiel posuňte rukoväti nahor.

2. Zaujmite postoj dosky na rukách.
3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Kolená ťahajte k hrudi.
5. Prejdite späť do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Dbajte na napnutie a správne držanie tela. Väčšinu cvikov v polohe dosky na zemi vykonáte ľahšie, keď sa podopriete o predlaktia. Podoprite sa o zem dlaňami s vystretými rukami, zvyšuje to stupeň náročnosti.

Dvíhanie bedier (obr. N)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Postup

1. Ľahnite si na chrbát, päty sú v pútkach na chodidlá.
2. Ruky sú položené na zemi vedľa tela a dlaňami nadol.
3. Napnite trup.
4. Nadvihnite panvu zo zeme a päty pritom tlačte do pútok na chodidlá.
5. Opäť spustite panvu nadol do polovičnej výšky.
6. Cvik opakujte 15-krát.

Dôležité: Dbajte na napnutie a správne držanie tela.

Väčšina cvičení na zemi je o to náročnejšia, čím ďalej sa nachádzate od upevňovacieho bodu (a naopak).

Doska na boku (obr. O)

Dĺžka závesného posilňovača: výška kolien

Postup

1. Ľahnite si na ľavý bok a podoprite sa o predlaktie ľavej ruky, prsty na nohách sú v pútkach na chodidlá pod upevňovacím bodom.
2. Nohy sú preložené, vrchná je vpredu.
3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Panvu nadvihnite do cvičnej polohy dosky a držte 10 sekúnd.
5. Opäť sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik po 10 opakovaniach zopakujte na druhej strane.

Dôležité: Intenzitu cvičenia zvýšite tak, že voľnú ruku si založíte v bok alebo ju vystriete nahor.

Strečing

Po každom cvičení venujte dostatok času strečingu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.
Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nie je dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

1. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte najprv do jednej, potom do druhej strany.
3. Po chvíľke nohu vymeňte.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom posuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite iba suchou čistiacou handričkou.
DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí. Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.

Recyklačný kód slúži na označenie rôznych materiálov za účelom vrátenia do kolobehu opätovného používania (recyklácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.
Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebiteľné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.
Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.
Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.
Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.
Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497596_2204

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!
Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Alcance de suministro/ denominación de partes (Fig. A)

1 cintas de entrenamiento por suspensión (1)
- 2 hebillas de reglaje (1a)
- 2 asas (1b)
- 2 correas para los pies (1c)

1 correa de ajuste (2)
1 anclaje para puerta (3)
1 bolsa de almacenaje (4)
1 placa indicativa para puerta (5)
1 instrucciones de uso
1 guía rápida

Datos técnicos

Carga máxima: 125 kg

Fecha de fabricación (mes/año): 08/2022

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como instrumento de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. La correa de suspensión está concebida para uso privado y no es apta para fines médicos ni comerciales.
El artículo está concebido para su utilización en interiores y exteriores. Si se fija en puertas, se debe utilizar únicamente el anclaje para puerta suministrado. Además, se puede fijar en barras, ramas de árboles, ganchos y parecidos.

⚠ Indicaciones de seguridad

¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 125 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítese de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. P).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se marea, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez esté completamente montado.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.

- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- No enrolle nunca el artículo en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- No utilice el artículo con otra finalidad (por ejemplo, como cable tensor, cable de remolque o similares).
- **¡Advertencia! ¡Fije la correa de suspensión únicamente en puertas!**
- **¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! ¡Fije la correa de suspensión únicamente en puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted)! No monte nunca la correa de suspensión en puertas que se abran hacia dentro (hacia usted). ¡La puerta podría abrirse, lo que podría ocasionar lesiones graves!**
- **¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! ¡Cierre siempre con llave la puerta en la cual fije la correa de suspensión!**
- **¡Advertencia! ¡Utilice la placa indicativa para puerta suministrada siempre que entrene! Asegúrese de que se encuentre de manera fácilmente legible en el otro lado de la puerta.**

⚠ Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.

⚠ Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad de la correa de suspensión se puede garantizar solo si se comprueba regularmente que no presenta daños ni desgaste.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuado del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas de la estructura, lo que puede causar lesiones.
- No fije el artículo en lugares con bordes afilados, por ejemplo, bisagras de la puerta. El nailon se rasga cuando roza con bordes afilados.
- ¡No serrar! Los movimientos de sierra ocasionan un desgaste prematuro.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se debe usar más el artículo.

⚠ Precaución de daños materiales

- Nunca deje caer la correa de suspensión ni permita que rebote en dirección a la puerta. De lo contrario, podrían producirse daños en la puerta.

Indicaciones de instalación/ montaje

- Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).
- Fije la correa de suspensión (1) a una altura entre 1,80 y 2,30 m.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Fije el anclaje para puerta (3) o la correa de ajuste (2) a la correa de suspensión mediante el mosquetón correspondiente (Fig. B).
- Monte el artículo únicamente en puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted) (Fig. C).
- Coloque el anclaje sobre la parte central de la puerta (Fig. C).
- Cierre la puerta con llave.
- **⚠ ¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! Cierre siempre la puerta con llave.**
- **Utilice siempre la placa indicativa para puerta suministrada.**
- Cerciórese de que la puerta en la que va a fijar el anclaje de la correa de suspensión sea estable y robusta, de que soporte el peso de su cuerpo y de que el anclaje no se mueva. A modo de comprobación, tire un par de veces de las cintas (Fig. D).

Montaje/utilización de la correa de ajuste (Fig. G)

Con la correa de ajuste y su mosquetón, la correa de suspensión se puede montar en barras, ramas de árboles, ganchos o correas de alargamiento. Existen dos posibilidades de fijar la correa de ajuste.

⚠ **¡Advertencia!** Compruebe siempre la capacidad de carga de los puntos de montaje para cerciorarse de que haya suficientes reservas de seguridad. Si se ignora esta recomendación, existe peligro de sufrir lesiones severas.

Acortamiento y alargamiento de la correa de suspensión

¡Nota! Antes del ajuste, asegúrese de que las cintas no estén torcidas.

Acortamiento:

- Para realizar el acortamiento, sujete una de las correas de la correa de suspensión.
- Presione hacia abajo la hebilla de reglaje con el pulgar de una mano y sujete la correa de reglaje roja con la otra mano.
- Presione la hebilla hacia abajo y tire de la cinta hacia arriba. Repita el proceso con la otra cinta (Fig. E).
- Si las cintas siguen siendo demasiado largas para algunos ejercicios, puede desplazar el punto de anclaje. Para ello, abra el mosquetón del anclaje para puerta y retire el mosquetón de la correa de suspensión.
- Coloque el mosquetón del anclaje para puerta en una de las correas inferiores de la correa de suspensión.
- ⚠ ¡Advertencia! Solo debe colocar el mosquetón del anclaje para puerta en las correas de anclaje con marcas de color en ambos lados.
- ⚠ ¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! Nunca enrolle las correas alrededor del anclaje para puerta con la intención de acortar su longitud. ¡La cinta se puede soltar!

Alargamiento:

- Para realizar el alargamiento, presione ambas hebillas de reglaje a la vez y estire las cintas hacia abajo, alejándolas del punto de fijación (Fig. F).

Longitud recomendada de la correa de suspensión

Ajuste la longitud de la correa de suspensión para cada ejercicio como se describe a continuación:

Longitud de la correa de suspensión: corta
Acorte la correa de suspensión al máximo.

Longitud de la correa de suspensión: longitud media
Para ajustar la correa de suspensión a la longitud media, fije el anclaje para puerta en las marcas dobles de colores cosidas en el centro de la cinta.

Longitud de la correa de suspensión: altura de rodillas
Ajuste la correa de suspensión de tal forma que las asas queden un poco por debajo de sus rodillas.

Longitud de la correa de suspensión: larga
Alargue las cintas de la correa de suspensión al máximo, de tal forma que las asas queden a aprox. 7 cm del suelo. Si la longitud no es suficiente, puede colocar la correa de ajuste entre el anclaje para puerta y la correa de suspensión.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que su respiración sea uniforme. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que su posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.
Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de cuatro a cinco veces.
2. Haga un movimiento circular lento 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 con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

¡Advertencia! ¡Es imprescindible que utilice calzado deportivo antideslizante!

Flexión de rodillas (Fig. H)

Longitud de la correa de suspensión: longitud media

Secuencia

1. Colóquese en posición erguida y con la cara en dirección al punto de fijación. Los pies se colocan con una separación equivalente a la anchura de los hombros y los codos deben estar flexionados hacia los lados.
2. Ejerza un poco de tensión sobre la correa de suspensión, inclinándose un poco hacia atrás.
3. Tense la musculatura del abdomen y de los glúteos.
4. Póngase en cuclillas. Las rodillas deberían quedar paralelas a los dedos de los pies. No deje que los talones se levanten del suelo.
5. Estire las nalgas ligeramente hacia atrás y mantenga el torso erguido.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Si quiere que el ejercicio sea más intenso, aumente la velocidad o realícelo con una sola pierna.

Remo (Fig. I)

Longitud de la correa de suspensión: corta

Secuencia

1. Colóquese en posición erguida y con la cara en dirección al punto de fijación. Posicione los pies con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sujete ambas asas con los brazos estirados.
3. Inclínese hacia atrás y vaya hacia adelante hasta que encuentre un ángulo de resistencia adecuado.
4. Impulse el tronco hacia delante y tense la musculatura de la espalda.
5. Los codos deben estar en un ángulo de 90° en relación con el cuerpo.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 10 veces.

Importante: Al impulsarse hacia delante, junte los omóplatos. Cuanto menor sea la superficie de apoyo, más difíciles resultan la mayoría de ejercicios de pie. La forma más fácil de realizar el ejercicio es con las piernas abiertas. Con los pies juntos es más difícil y la mayor dificultad se obtiene colocándose sobre una sola pierna.

Descenso de cadera (Fig. J)

Longitud de la correa de suspensión: larga

Secuencia

1. Colóquese de lado en relación con el punto de fijación y mantenga las asas por encima de la cabeza.
2. Haga un paso hacia delante con la pierna que quede en el interior. Los pies deben quedar en línea.

3. Inclínese alejándose del punto de fijación y mantenga la tensión de las cintas.
4. Tense la musculatura de los brazos y del abdomen.
5. Incline la cadera hacia el exterior, separándose del punto de fijación.
6. Muévase de forma cómoda, lenta y controlada.
7. Vuelva a la posición inicial tensando los músculos abdominales.
8. Repita el ejercicio con la otra pierna.
9. Realice el ejercicio 10 veces por pierna.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga los codos alejados y en línea con sus caderas.

Enrollamiento (Fig. K)

Longitud de la correa de suspensión: larga

Secuencia

1. Póngase de pie dando la espalda al punto de fijación y con los pies con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Dé unos cuantos pasos hacia delante hasta que encuentre un ángulo de resistencia adecuado.
3. Estire los brazos hacia adelante e inclínese con las cintas.
4. Tense la musculatura de los brazos, de los glúteos y del abdomen.
5. Suba los brazos lentamente. Preste atención a su postura corporal al realizar el movimiento hacia delante.
6. Vuelva a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: La mayoría de ejercicios son más fáciles de pie y con uno de los dos pies ligeramente adelantado para que aguante una parte del peso corporal. Si los pies no están alineados, también se consigue una mayor estabilidad.

Flexión de piernas (Fig. L)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Secuencia

1. Túmbese boca arriba y coloque los talones en las correas para los pies.

Nota: Para que los pies queden colocados de forma más cómoda, deslice las asas hacia arriba.

2. Los brazos deben mantenerse al lado del cuerpo.
3. Tense los músculos abdominales.
4. Acerque los talones hacia la pelvis.
5. Vuelva a la posición inicial lentamente.
6. Repita el ejercicio 10 veces.

Importante: Durante toda la secuencia de movimiento, apriete los talones en las correas para los pies.
Si levanta la pelvis durante el ejercicio, aumentará su intensidad.

Abdominales (Fig. M)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Secuencia

1. Coloque los pies en la correa para los pies con los dedos hacia abajo.

Nota: Para que los pies queden colocados de forma más cómoda, deslice las asas hacia arriba.

2. Póngase en posición de plancha apoyándose en las manos.
3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Acerque las rodillas al pecho.
5. Vuelva a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una buena postura. La mayoría de ejercicios de plancha en el suelo son más fáciles si se realizan apoyándose en los antebrazos. Si se apoya en las manos con los brazos extendidos, el nivel de dificultad aumenta.

Levantamiento de caderas (Fig. N)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Secuencia

1. Túmbese con la espalda en el suelo y los talones en la correa para los pies.
2. Los brazos deben mantenerse al lado del cuerpo y las palmas en el suelo.
3. Tense el tronco.
4. Levante la pelvis del suelo apretando los talones en las correas para pies.
5. Vuelva a bajar la pelvis a media altura.
6. Repita el ejercicio 15 veces.

Importante: Mantenga la tensión corporal y una buena postura.
Cuanto más lejos se encuentre del punto de fijación, más difíciles se vuelven la mayoría de ejercicios de suelo (y viceversa).

Plancha lateral (Fig. O)

Longitud de la correa de suspensión: altura de las rodillas

Secuencia

1. Túmbese sobre la cadera izquierda y apóyese en el brazo izquierdo. Coloque los dedos de los pies en la correa para los pies debajo del punto de fijación.
2. Las piernas no están alineadas; la pierna que se encuentra arriba está avanzada.
3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Levante la pelvis en posición de plancha y aguante 10 segundos.
5. Vuelva a la posición inicial.
6. Después de las 10 repeticiones, realice el ejercicio con el otro lado.

Importante: Para aumentar la intensidad, apoye el brazo libre en la cadera o extiéndalo hacia arriba.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.
Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos del cuello

1. Colóquese en posición relajada. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.
2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.
3. Después de un momento cambie de pie.

Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el tronco erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza seco.
¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación

Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.

El código de reciclaje se emplea para señalizar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señaliza el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.
La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.
Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.
Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.
Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 497596_2204

(ES) Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

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

Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang/ komponentbetegnelse (fig. A)

1 x slyngetræner (1)
- 2 x justeringsspænde (1a)
- 2 x håndtag (1b)
- 2 x fodstrop (1c)

1 x tilpasningsstrop (2)
1 x døranker (3)
1 x opbevaringspose (4)
1 x døradvarselsskilt (5)
1 x brugervejledning
1 x kort vejledning

Tekniske data

max. 125 KG

Maksimal belastning: 125 kg

Fremstillingsdato (måned/år): 08/2022

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Slyngetræneren er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.
Artiklen er beregnet til både indendørs og udendørs brug og må udelukkende fastgøres til døre med det medfølgende døranker samt på stænger, grene, kroge o.lign.

⚠ Sikkerhedsanvisninger

Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 125 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m til alle sider (fig. P).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Vikl aldrig artiklen omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!

- Benyt ikke artiklen til andre formål (f.eks. bardun, træktov eller lignende).
- **Advarsel! Slyngetræneren må udelukkende fastgøres til døre!**
- **Advarsel! Fare for kvæstelser! Fastgør udelukkende slyngetræneren til døre, som åbner udad (væk fra dig)! Monter aldrig slyngetræneren på døre, som åbner indad (ind mod dig). Døren kan blive trukket op og medføre alvorlige kvæstelser!**
- **Advarsel! Fare for kvæstelser! Luk altid døren, som du fastgør slyngetræneren til!**
- **Advarsel! Brug altid det medfølgende døradvarselsskilt, mens du træner! Sørg for, at det er placeret tydeligt læseligt på den anden side af døren.**

⚠ Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Hold børn væk fra emballagematerialet. Der er kvælningsfare!
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

⚠ Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Slyngetrænerens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Fastgør ikke artiklen på steder med skarpe kanter, f.eks. dørhængsler. Nylon bliver revet over, når det gnider mod skarpe kanter.
- Undgå savebevægelser! Savebevægelser medfører slitage.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.

⚠ Forsigtig, materielle skader

- Lad aldrig bare slyngetræneren falde eller springe tilbage mod døren. Dette kan medføre skader på døren.

Opstillingsanvisninger/ montering

- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Fastgør slyngetræneren (1) i en højde på mellem 1,80 og 2,30 m.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Fastgør enten dørankeret (3) eller tilpasningsstroppen (2) i slyngetræneren ved hjælp af karabinhagen (fig. B).
- Monter udelukkende slyngetræneren på døre, som åbner udad (væk fra dig) (fig. C).
- Læg ankeret på midten hen over døren (fig. C).
- Luk døren helt i.
- ⚠ **Advarsel! Fare for kvæstelser! Luk altid døren!**
- **Brug altid det medfølgende døradvarselsskilt!**
- Kontroller, at døren, som du fastgør slyngetrænerens døranker til, er stabil og robust, kan holde til din kropsvægt, og at ankeret sidder fast. Træk hårdt i båndene et par gange for at kontrollere (fig. D).

Montering/brug af tilpasningsstroppen (fig. G)

Med tilpasningsstroppen og dens karabinhage kan slyngetræneren monteres på stænger, grene, kroge eller forlængerstropper. Tilpasningsstroppen kan fastgøres på to forskellige måder.

⚠ **Advarsel!** Kontroller altid monteringsstedets bæreevne for at sikre, at der er en tilstrækkelig sikkerhedsmargen. Ved manglende overholdelse er der fare for alvorlige kvæstelser.

Afkortning og forlængelse af slyngetræner

Bemærk! Sørg altid for, at båndene ikke er snoede inden tilpasningen!

Afkortning:

- Hold et af båndene i slyngetræneren fast for at afkorte det.
- Tryk med den ene hånds tommelfinger på justeringsspændet på båndet, og tag den røde justeringsstrop i den anden hånd.
- Tryk spændet ned, og træk båndet op. Gentag fremgangsmåden med det andet bånd (fig. E).
- Hvis båndene stadigvæk er for lange til nogle øvelser, kan du flytte ankerpunktet. Det gør du ved at åbne karabinhagen på dørankeret og tage karabinhagen af slyngetræneren.
- Placer dørankerets karabinhage i en af slyngetrænerens nederste stropper.
- ⚠ Advarsel! Placer kun dørankerets karabinhage i ankerstropperne, der er markeret med farver på begge sider!
- ⚠ Advarsel! Fare for kvæstelser! Vikl aldrig stropperne omkring dørankeret for at forkorte dem. Båndet kan gå løs!

Forlængelse:

- For at forlænge skal du trykke samtidig på begge justeringsspænder og trække båndene nedad, væk fra fastgøringsstedet (fig. F).

Anbefalet længde på slyngetræneren

Indstil slyngetrænerens længde som beskrevet nedenfor til hver øvelse:

Længde på slyngetræner: kort
Afkort slyngetræneren så meget som muligt.

Længde på slyngetræner: middel længde
Indstil slyngetræneren til middel længde ved at fastgøre dørankeret ved de farvede dobbeltmarkeringer, der er syet ind i midten af båndet.

Længde på slyngetræner: knæhøjde
Indstil slyngetræneren, så håndtagene befinder sig lidt lavere end dine knæ.

Længde på slyngetræner: lang
Træk slyngetrænerens bånd helt ud, så håndtagene hænger ca. 7 cm over gulvet. Hvis længden ikke er tilstrækkelig, kan du sætte tilpasningsstroppen ind mellem døranker og slyngetræner.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser. Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse fire til fem gange.
2. Drej langsomt kroppen i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Advarsel! Bær altid skridsikre sportssko!

Knæbøjning (fig. H)

Længde på slyngetræner: middel længde

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op med ansigtet vendt mod fastgøringsstedet. Fødder med en skulderbreddes afstand, albuerne bøjet langs siden.
2. Spænd slyngetræneren let ved at læne dig lidt bagud.
3. Spænd mave- og sædemuskler.
4. Sæt dig på hug. Din knæ skal være parallelle med dine tæer. Hold hælene i kontakt med gulvet.
5. Stræk bagdelen lidt bagud, og hold overkroppen opret.
6. Vend tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Du kan forhøje øvelsens intensitet ved at øge hastigheden eller udføre øvelsen på et ben.

Roning (fig. I)

Længde på slyngetræner: kort

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op med ansigtet vendt mod fastgøringsstedet. Placer fødderne med en skulderbreddes afstand.
2. Hold begge håndtag med strakte arme.
3. Læn dig bagud, og gå fremad, til du befinder dig i en vinkel med passende modstand.
4. Træk overkroppen fremad, og spænd rygmusklerne imens.
5. Albuerne skal befinde sig i en vinkel på 90° til kroppen.
6. Gå tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10 gange.

Vigtigt: Pres skulderbladene sammen, mens du trækker dig fremad. De fleste stående øvelser er sværere, når din base er mindre.
Med spredte ben er øvelsen lettest. Har du fødderne samlet, bliver den sværere, og på et ben er den sværest.

Hoftesænkning (fig. J)

Længde på slyngetræner: lang

Fremgangsmåde

1. Stil dig med siden mod fastgøringsstedet, og hold håndtagene over hovedet.
2. Træd et skridt fremad med det inderste ben, så fødderne står på linje.
3. Læn dig væk fra fastgøringsstedet, og hold båndene spændt.
4. Spænd arm- og mavemusklerne.
5. Læn hoften udad væk fra fastgøringsstedet.
6. Gør det med en behagelig, langsom og kontrolleret bevægelse.
7. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at spænde mavemusklerne.
8. Gentag øvelsen med det andet ben.
9. Gennemfør øvelsen 10 gange per ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under hele øvelsen. Hold albuerne spredt og på linje med hoften.

Oprulning (fig. K)

Længde på slyngetræner: lang

Fremgangsmåde

1. Stå med ansigtet væk fra fastgøringsstedet og fødderne med en skulderbreddes afstand.
2. Gå nogle skridt fremad, til du befinder dig i en vinkel med passende modstand.
3. Stræk armene fremad, og læn dig fremad i båndene.
4. Spænd arm-, sæde- og mavemusklerne.
5. Løft langsomt armene opad. Sørg for, at du ikke ændrer kropsholdning under bevægelsen fremad.
6. Gå tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: De fleste stående øvelser er lettere, når du stiller den ene fod lidt foran den anden, og lægger en del af kropsvægten på denne fod. En forskudt fodstilling er også mere stabil.

Benbøjninger (fig. L)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Fremgangsmåde

1. Læg dig med ansigtet opad, og placer hælene i fodstropperne.

Bemærk: Skub håndtagene opad for at få en mere komfortabel fodstilling.

2. Armene ligger langs siden af kroppen.
3. Spænd mavemusklerne.
4. Træk hælene mod bækkenet.
5. Gå langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10 gange.

Vigtigt: Tryk hælene fast i fodstropperne under hele bevægelsen.
Forhøj intensiteten ved at løfte bækkenet under øvelsen.

Mavebøjning (fig. M)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Fremgangsmåde

1. Placer fødderne i fodstropperne med tæerne nedad.

Bemærk: Skub håndtagene opad for at få en mere komfortabel fodstilling.

2. Indtag en plankestilling på hænderne.
3. Spænd sæde- og mavemusklerne.
4. Træk knæene mod brystet.
5. Vend tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt og have en god kropsholdning. De fleste plankeøvelser på gulvet er lettere, hvis du støtter på underarmene. Hvis du støtter på hænderne med strakte arme, øger det sværhedsgraden.

Hofteløft (fig. N)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Fremgangsmåde

1. Læg dig på ryggen med hælene i fodstropperne.
2. Armene ligger langs siden af kroppen med håndfladerne fladt på gulvet.
3. Spænd i ballerne.
4. Løft bækkenet fra gulvet ved at trykke hælene ned i fodstropperne.
5. Sænk bækkenet ned til den halve højde.
6. Gentag øvelsen 15 gange.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt og have en god kropsholdning. De fleste øvelser på gulv bliver sværere, jo længere væk fra fastgøringsstedet, du befinder dig (og omvendt).

Sideplanke (fig. O)

Længde på slyngetræner: knæhøjde

Fremgangsmåde

1. Læg dig på venstre hofte og støt dig på venstre underarm med tæerne i fodstropperne under fastgøringsstedet.
2. Benene er forskudt med det øverste forrest.
3. Spænd sæde- og mavemusklerne.
4. Løft bækkenet til en plankestilling, og hold den i 10 sekunder.
5. Gå tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen på den anden side efter 10 gentagelser.

Vigtigt: Du kan forhøje intensiteten ved at holde den frie arm på hoften eller strække den opad.

Udstrækning

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

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

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

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Tør den kun af med en tør rengøringsklud.
VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

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

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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.
Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.
Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.
I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.
Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 497596_2204

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

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

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura/ descrizione dei componenti (fig. A)

1 x set per allenamento in sospensione (1)
- 2 x fibbia di regolazione (1a)
- 2 x maniglia (1b)
- 2 x cinghia per piede (1c)

1 x cinghia adattatrice (2)
1 x ancoraggio per porta (3)
1 x custodia (4)
1 x cartello per porta (5)
1 x istruzioni d'uso
1 x brevi istruzioni

Dati tecnici

max. 125 KG

Carico massimo: 125 kg

Data di produzione (mese/anno): 08/2022

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale strumento di allenamento per tutto il corpo. Il kit per allenamento in sospensione è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.
L'articolo è stato progettato per uso in ambienti interni ed esterni e può essere fissato a porte, barre, rami, ganci e simili esclusivamente mediante l'ancoraggio per porta fornito in dotazione.

⚠ Indicazioni di sicurezza

Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 125 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Tenere le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. P).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

- Non avvolgere mai l'articolo intorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi (ad esempio come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- **Avvertenza! Fissare il kit per allenamento in sospensione esclusivamente alle porte!**
- **Avvertenza! Pericolo di lesioni! Fissare il kit per allenamento in sospensione esclusivamente alle porte che si aprono verso l'esterno (in direzione opposta rispetto a chi si sta allenando)! Non montare mai il kit per allenamento in sospensione su porte che si aprono verso l'interno (verso chi si sta allenando). La porta potrebbe aprirsi, causando gravi lesioni!**
- **Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta alla quale si fissa il kit per allenamento in sospensione!**
- **Avvertenza! Durante l'allenamento, utilizzare sempre il cartello per porta fornito in dotazione! Accertarsi che si trovi sull'altro lato della porta e che sia ben visibile.**

⚠ Prestare particolare attenzione – Pericolo di lesioni per i bambini!

- Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento!
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, quando non viene utilizzato, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

⚠ Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- La sicurezza del kit per allenamento in sospensione può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Non fissare l'articolo in punti con spigoli vivi, ad esempio cerniere della porta. Il nylon si rompe se sfrega contro spigoli vivi.
- Non segare! I movimenti della sega portano a un'usura prematura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.

⚠ Attenzione ai danni materiali

- Non lasciare mai cadere l'articolo né farlo rimbalzare contro la porta. In caso contrario, potrebbero verificarsi danni alla porta.

Istruzioni di montaggio/ assemblaggio

- Scegliere un ambiente di allenamento di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Fissare il kit per allenamento in sospensione (1) a un'altezza compresa tra 1,80 e 2,30 m.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Fissare l'ancoraggio per porta (3) o la cinghia adattatrice (2) al kit per allenamento in sospensione utilizzando l'apposito moschettone (fig. B).
- Montare il kit per allenamento in sospensione esclusivamente su porte che si aprono verso l'esterno (rispetto a chi si sta allenando) (fig. C).
- Posizionare l'ancoraggio centralmente sopra la porta (fig. C).
- Chiudere bene la porta.

- ⚠ **Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta!**
- **Utilizzare sempre il cartello per porta fornito in dotazione!**
- Accertarsi che la porta a cui si fissa l'ancoraggio per porta sia stabile e solida, sostenga il proprio peso corporeo e che l'ancoraggio della porta sia bloccato in posizione. Per verificarlo, tirare un paio di volte le cinghie (fig. D).

Montaggio/uso della cinghia adattatrice (fig. G)

Con la cinghia adattatrice e il relativo moschettone è possibile montare il kit per allenamento in sospensione a barre, rami, ganci o prolunghe. La cinghia adattatrice può essere fissata in due modi.

⚠ **Avvertenza!** Verificare sempre il carico consentito dei punti di montaggio per garantire un sufficiente margine di sicurezza. In caso contrario sussiste il rischio di gravi lesioni.

Allungare e accorciare il kit per allenamento in sospensione

Nota! Prima della regolazione verificare sempre che le cinghie non siano attorcigliate!

Accorciare:

- Per accorciare afferrare saldamente una delle cinghie del kit per allenamento in sospensione.
- Con il pollice di una mano premere la fibbia di regolazione della cinghia verso il basso e prendere la fibbia di regolazione rossa con l'altra mano.
- Spingere la fibbia verso il basso e tirare la cinghia verso l'alto. Ripetere la procedura con l'altra cinghia (fig. E).
- Nel caso in cui le cinghie fossero ancora troppo lunghe per alcuni esercizi, spostare il punto di ancoraggio. Per farlo, aprire il moschettone dell'ancoraggio per porta e sganciarlo dal kit per allenamento in sospensione.
- Posizionare il moschettone dell'ancoraggio per porta in uno dei passanti inferiori del kit per allenamento in sospensione.
- ⚠ Avvertenza! Posizionare il moschettone dell'ancoraggio per porta esclusivamente nei passanti dell'ancoraggio contrassegnati su entrambi i lati da segni colorati!
- ⚠ Avvertenza! Pericolo di lesioni! Per accorciare il kit, non avvolgere mai i passanti intorno all'ancoraggio. Le cinghie potrebbero allentarsi!

Allungare:

- Per allungare, premere contemporaneamente entrambe le fibbie di regolazione verso il basso, allontanandole dal punto di fissaggio (fig. F).

Lunghezza consigliata del kit per allenamento in sospensione

Impostare la lunghezza del kit per allenamento in sospensione per ogni esercizio come indicato di seguito:

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: corta
Accorciare il più possibile il kit per allenamento in sospensione.

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: media
Per regolare il kit per allenamento in sospensione alla lunghezza media, fissare l'ancoraggio per porta ai segni colorati doppi che sono cuciti al centro della cinghia.

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia
Regolare il kit per allenamento in sospensione in modo che le maniglie si trovino appena sotto l'altezza delle ginocchia.

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: lunga
Estendere al massimo le cinghie del kit per allenamento in sospensione in modo che le maniglie si trovino a ca. 7 cm al di sopra del pavimento. Nel caso in cui la lunghezza non fosse sufficiente, è possibile inserire la cinghia adattatrice tra l'ancoraggio per la porta e il kit per l'allenamento in sospensione.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.
Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento quattro o cinque volte.
2. Eseguire delle rotazioni complete e lente della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in modo ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e dopo un minuto cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.
4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale!

Esempi di esercizi

Di seguito vengono illustrati alcuni di molti esercizi.

Avvertenza! Indossare assolutamente scarpe da ginnastica antiscivolo!

Piegamenti sulle ginocchia (fig. H)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: media

Svolgimento

1. Posizionarsi in piedi, dritti con lo sguardo rivolto verso il punto di fissaggio. I piedi sono aperti alla larghezza delle spalle, i gomiti sono piegati.
2. Mettere il kit per allenamento in sospensione leggermente in tensione inclinando un po' il corpo all'indietro.
3. Contrarre i muscoli addominali e i glutei.
4. Piegarsi sulle ginocchia come per mettersi seduti. Le ginocchia sono parallele alle dita dei piedi. Tenere i talloni ben appoggiati sul pavimento.
5. Spingere i glutei leggermente indietro e tenere diritto il busto.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: per rendere l'allenamento più intenso, aumentare la velocità o eseguire l'esercizio stando su una gamba.

Vogatore (fig. I)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: corta

Svolgimento

1. Posizionarsi in piedi, dritti con lo sguardo rivolto verso il punto di fissaggio. Aprire i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Tenere entrambe le maniglie con le braccia tese.
3. Inclinarsi e spostarsi con i piedi in avanti fino a quando il corpo forma un angolo in cui si avverte una certa resistenza.
4. Portare il busto in avanti contraendo contemporaneamente i muscoli della schiena.
5. I gomiti devono formare un angolo di 90° rispetto al corpo.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10 volte.

Importante: quando si va in avanti, avvicinare una all'altra le scapole. La maggior parte degli esercizi in piedi sono più difficoltosi se si riduce la base di appoggio avvicinando i piedi.
Il modo più facile per eseguire l'esercizio è tenere le gambe divaricate. Se i piedi sono uniti la difficoltà aumenta ed è massima se l'esercizio viene eseguito in equilibrio su una sola gamba.

Flessione delle anche (fig. J)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: lunga

Svolgimento

1. Posizionarsi lateralmente rispetto al punto di fissaggio e tenere le maniglie sopra la testa.
2. Fare un passo avanti con la gamba interna, i piedi devono essere allineati.
3. Inclinare il corpo per allontanarlo dal punto di fissaggio e mantenere le cinghie in tensione.
4. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
5. Spingere l'anca verso l'esterno, in direzione opposta rispetto al punto di fissaggio.
6. Il movimento deve essere piacevole, lento e controllato.
7. Tornare nella posizione di partenza contraendo i muscoli addominali.
8. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
9. Eseguire l'esercizio 10 volte per gamba.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere aperti i gomiti, sulla stessa linea delle anche.

Srotolamento (fig. K)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: lunga

Svolgimento

1. In piedi con lo sguardo in direzione opposta rispetto al punto di fissaggio; i piedi sono divaricati alla larghezza delle spalle.
2. Fare qualche passo in avanti fino a quando il corpo forma un angolo in cui si crea una certa resistenza.
3. Allungare le braccia in avanti e inclinare il corpo all'interno delle cinghie.
4. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
5. Sollevare le braccia lentamente verso l'alto. Verificare di non assumere una postura scorretta mentre si esegue questo movimento in avanti.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: la maggior parte degli esercizi in piedi risultano più semplici portando un piede leggermente in avanti e caricando una parte del proprio peso corporeo con questo piede. Tenendo i piedi in posizione sfalsata si aumenta anche la stabilità.

Piegamento delle gambe (fig. L)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Sdraiarsi in posizione supina e inserire i talloni nelle cinghie per i piedi.

Nota: per rendere più comoda la posizione per i piedi spingere le impugnature verso l'alto.

2. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo.
3. Contrarre i muscoli addominali.
4. Tirare i talloni verso il bacino.
5. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10 volte.

Importante: durante l'intero movimento spingere con forza i talloni nelle cinghie per i piedi.
Per aumentare l'intensità dell'esercizio, eseguirlo sollevando il bacino.

Crunch (fig. M)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Inserire i piedi nelle cinghie per i piedi con le dita rivolte verso il basso.

Nota: per rendere più comoda la posizione per i piedi spingere le impugnature verso l'alto.

2. Appoggiarsi sulle mani e assumere la posizione del plank.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Portare le ginocchia verso il petto.
5. Tornare alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: mantenere i muscoli contratti e una postura corretta. La maggior parte degli esercizi nella posizione del plank risultano più facili se ci si appoggia sui gomiti. Restare appoggiati sui palmi delle mani con le braccia tese aumenta il grado di difficoltà.

Sollevamento delle anche (fig. N)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Sdraiarsi in posizione supina con i talloni all'interno delle cinghie per i piedi.
2. Le braccia sono distese lateralmente lungo il corpo, i palmi sono appoggiati sul pavimento.
3. Contrarre la muscolatura del busto.
4. Sollevare il bacino dal pavimento premendo i talloni contro le cinghie per i piedi.
5. Abbassare nuovamente il bacino a metà altezza.
6. Ripetere questo esercizio per 15 volte.

Importante: mantenere i muscoli contratti e una postura corretta.
La maggior parte degli esercizi a terra risultano più difficili se si aumenta la distanza dal punto di fissaggio (e viceversa).

Plank laterale (fig. O)

Lunghezza del kit per allenamento in sospensione: altezza ginocchia

Svolgimento

1. Sdraiarsi sul fianco sinistro sostenendosi con il braccio sinistro e infilando le dita dei piedi nelle cinghie per i piedi sotto il punto di fissaggio.
2. Le gambe sono sfalsate, quella che si trova più in alto è davanti.
3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare il bacino in plank e mantenere la posizione per 10 secondi.
5. Tornare alla posizione di partenza.
6. Quindi ripetere l'esercizio per 10 volte prima su un fianco e poi sull'altro.

Importante: per aumentare l'intensità dell'esercizio, appoggiare il braccio libero sull'anca o allungarlo verso l'alto.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.
Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente tre volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

1. In piedi, in posizione rilassata. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in piedi, diritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

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

Smaltimento

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

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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione.

La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 497596_2204

(IT) Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

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

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

A csomag tartalma/a termék részei (A ábra)

1 x edzőkötél (1)
- 2 x állítócsat (1a)
- 2 x markolat (1b)
- 2 x lábhurok (1c)

1 x függesztőszár (2)
1 x ajtóhorgony (3)
1 x tárolózsák (4)
1 x figyelmeztető tábla ajtóra (5)
1 x használati útmutató
1 x rövid útmutató

Műszaki adatok

max. 125 KG

Legnagyobb terhelhetőség: 125 kg

Gyártási dátum (hónap/év): 08/2022

Rendeltetésszerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti. Az edzőhevedert magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, valamint üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.
A termék beltéri és kültéri használatra egyaránt alkalmas. Ajtókhoz kizárólag a mellékelt ajtóhorgonnyal szabad rögzíteni. Rögzíthető továbbá rudakhoz, kampóhoz, fa ágaihoz és egyéb hasonló helyeken is.

⚠ Biztonsági utasítások

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Ez a termék maximum 125 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Soha ne felejtsen el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (P ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, nehogy sérülést okozzon a szakszerűtlen használat miatt. A terméket csak teljesen összeszerelt, illetve felszerelt állapotban használja.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen azonnal étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtásos fulladás veszélye!

- A terméket ne használja más célra (pl. rögzítőkötélként, vontatókötélként, vagy egyéb hasonló célra).
- **Figyelmeztetés! Az edzőhevedert kizárólag ajtókhoz rögzítse!**
- **Figyelmeztetés! Balesetveszély! Az edzőhevedert kizárólag olyan ajtóhoz rögzítse, amelyik kifelé (Öntől elfelé) nyílik! Soha ne rögzítse az edzőhevedert olyan ajtóhoz, amelyik befelé (Ön felé) nyílik. Az ajtó kinyílhat, és ez súlyos sérülésekhez vezethet!**
- **Figyelmeztetés! Balesetveszély! Mindig zárja be az ajtót, amelyikhez az edzőhevedert rögzítette!**
- **Figyelmeztetés! Edzés közben mindig tegye ki az ajtóra a mellékelt figyelmeztető táblát! Jól látható módon helyezze el az ajtó túloldalára.**

⚠ Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- A csomagolóanyagot tartsa távol gyermekektől. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély!
- A termék nem játékszer. Amikor nem használja, tárolja gyermekek számára nem elérhető helyen. A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.

⚠ Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- Az edzőheveder biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Ne rögzítse a terméket éles peremű tárgyakhoz, pl. ajtópánthoz. Az éles peremek a dörzsölés során elszakítják a nylonszálakat.
- Ne húzza ide oda a hevedert! A fűrészelő mozgás idő előtti elhasználódáshoz vezet.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket nem szabad használni.

⚠ Előzze meg az anyagi károkat

- Soha ne dobja le az edzőhevedert, és ne hagyja az ajtóhoz csapódni. Különben az ajtó sérülhet.

Tanácsok az összeszereléshez/felszereléshez

- Válasszon kb. 3,00 x 1,80 m (H x SZÉ) méretű edzőterületet.
- Rögzítse az edzőhevedert (1) 1,80 és 2,30 m közötti magasságban.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Csatlakoztassa az ajtóhorgonyt (3) vagy a függesztőszárat (2) az edzőhevederhez a megfelelő karabiner segítségével (B ábra).
- Az edzőhevedert kizárólag olyan ajtóhoz rögzítse, amelyik kifelé (Öntől elfelé) nyílik (C ábra).
- A horgonyt az ajtó közepénél helyezze el (C ábra).
- Szorosan csukja rá az ajtót.
- ⚠ **Figyelmeztetés! Balesetveszély! Mindig zárja be az ajtót!**
- **Mindig tegye ki az ajtóra a mellékelt figyelmeztető táblát!**
- Az edzőheveder ajtóhorgonyát mindig csak erős és stabil ajtóhoz rögzítse, amelyik elbírja az Ön testsúlyát. Győződjön meg róla, hogy az ajtóhorgony stabilan illeszkedik. Ellenőrzésképpen erősen rántsa meg néhányszor a szárakat (D ábra).

Felszerelés/a függesztőszár használata (G ábra)

Az edzőhevedert a függesztőszárral és annak karabinerével rudakhoz, fa ágaihoz, kampóhoz vagy hosszabbító szárhoz rögzítheti. A függesztőszár rögzítésére két lehetőség van.

⚠ **Figyelmeztetés!** Mindig ellenőrizze a rögzítési pontok teherbírását, és hagyjon elegendő biztonsági tartalékot. Ennek elmulasztása súlyos sérüléshez vezethet.

Az edzőheveder rövidebbre és hosszabra állítása

Megjegyzés! A beállítás előtt mindig győződjön meg arról, hogy a hevederek nincsenek megcsavarodva!

Rövidebbre állítás:

- A rövidebbre állításhoz fogja meg az edzőheveder egyik szárát.
- A hüvelykujjával nyomja le a száron található állítócsatot, és fogja meg a piros állítóhurkot a másik kezével.
- Nyomja meg a csatot, és húzza felfelé a heveder szárát. Ismételje meg a folyamatot a másik száron (E ábra).
- Ha a heveder szárai bizonyos gyakorlatokhoz továbbra is túl hosszúnak bizonyulnak, akkor áthelyezheti a horgonyt. Ehhez nyissa fel az ajtóhorgony karabinerét, és csatolja le az edzőhevederről.
- Helyezze be az ajtóhorgony karabinerét az egyik lentebbi hurokba az edzőhevederen.
- ⚠ Figyelmeztetés! Az ajtóhorgony karabinerét csak egy erre a célra szolgáló hurokba helyezze be, amik mindkét oldalon színes jelöléssel vannak ellátva!
- ⚠ Figyelmeztetés! Balesetveszély! Soha ne tekerje a hurkokat egyszerűen az ajtóhorgony köré a lerövidítéshez. A heveder kiakadhat!

Hosszabbra állítás:

- A hosszabbra állításhoz nyomja meg egyszerre mindkét állítócsatot, és húzza a hevederszárakat lefelé, a rögzítési ponttól távolodva (F ábra).

Az edzőheveder ajánlott hosszúsága

Az egyes gyakorlatoknál megadott, különböző hosszúságokat így állítsa be:

Az edzőheveder hossza: rövid
Állítsa az edzőhevedert olyan rövidre, amennyire csak lehet.

Az edzőheveder hossza: közepes hosszúságú
Állítsa az edzőhevedert közepes hosszúságúra. Ehhez az ajtóhorgonyt a pánt közepén bevarrott színes jelölésnél rögzítse.

Az edzőheveder hossza: térdmagasság
Állítsa be az edzőhevedert úgy, hogy a markolatok kicsivel a térde alá érjenek.

Az edzőheveder hossza: hosszú
Húzza ki az edzőheveder szárait teljes hosszban úgy, hogy a markolatok kb. 7 cm-rel a talaj fölött legyenek. Ha a hosszúság ehhez nem elegendő, akkor az ajtóhorgony és az edzőheveder közé beiktathatja a függesztőszárat is.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

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

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot.
Az adott gyakorlatokat 2 – 3-szor ismételje.

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan jobbra, majd balra. Ismételje meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

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

Fontos: ne felejtsen el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Figyelmeztetés! Feltétlenül viseljen csúszásmentes sportcipőt!

Guggolás (H ábra)

Az edzőheveder hossza: közepes hosszúságú

Gyakorlat

1. Álljon egyenesen, arccal a rögzítési pont felé. Lábak vállszélességben, a könyök oldalt behajlítva.
2. Kissé dőljön hátra, és enyhén feszítse az edzőhevedert.
3. Feszítse meg a has- és farizmait.
4. Ereszkedjen le guggoló ülésbe. Térdei legyenek párhuzamosak a lábujjakkal. A sarok szilárdan a talajon marad.
5. Tolja kissé hátra a fenekét, és tartsa függőlegesen a felsőtestét.
6. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 15 alkalommal ismételje meg.

Fontos: a gyakorlat intenzitását a gyorsasággal vagy az egy lábon történő gyakorlással növelje.

Evezés (I ábra)

Az edzőheveder hossza: rövid

Gyakorlat

1. Álljon egyenesen, arccal a rögzítési pont felé. A lábai legyenek vállszélességben.
2. Tartsa mindkét markolatot kinyújtott karral.
3. Dőljön hátra, és a lábát helyezze annyira előre, amíg eléri a megfelelő terhelés szögét.
4. Húzza előrefelé a felsőtestét, és feszítse meg közben a hátizmait.
5. A könyökök a törzshöz képest 90°-os szöget zárnak be.
6. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 10 alkalommal ismételje meg.

Fontos: az előrehúzás közben közelítse egymáshoz a lapockáit. Az állásban végzett gyakorlatok többsége annál nehezebb, minél szűkebb a feltámasztás a talajon.
A gyakorlatot terpesztett lábakkal a legegyszerűbb végezni. Minél közelebb vannak a lábak, annál nehezebb, és a legnehezebb egy lábon.

Csípőejtés (J ábra)

Az edzőheveder hossza: hosszú

Gyakorlat

1. Álljon oldallal a rögzítési ponthoz képest, és tartsa a markolatokat a feje fölött.
2. Lépjen egy lépést előre a belső lábával, a lábfejek legyenek egy vonalban.
3. Dőljön a rögzítési ponttól kifelé, és tartsa megfeszítve a szárakat.
4. Feszítse meg a kar- és hasizmokat.
5. Döntse a csípőjét a rögzítési ponttól nézve kifelé.
6. Mozgása legyen kényelmes, lassú és kontrollált.
7. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe, közben feszítse meg a hasizmait.
8. Ismételje meg a gyakorlatot ellentétes lábbal.
9. A feladatot lábanként 10 alkalommal ismételje meg.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. Könyökeit tartsa távol egymástól, és legyenek a csípőjével egy vonalban.

Felgördülés (K ábra)

Az edzőheveder hossza: hosszú

Gyakorlat

1. Álljon a rögzítési ponthoz képest háttal, lábfejei legyenek vállszélességben a talajon.
2. Lépjen néhány lépést előre, amíg eléri a megfelelő terhelés szögét.
3. Nyújtsa ki előre karjait, és dőljön rá a heveder száraira.
4. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmokat.
5. Lassan emelje felfelé a karjait. Ügyeljen arra, hogy az előrefelé történő mozgás során ne ernyessze el a testét.
6. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 15 alkalommal ismételje meg.

Fontos: a legtöbb állásban végzett gyakorlat könnyebben elvégezhető, ha egyik lábát kissé előrébb helyezi, és testsúlyát részben az első lábra terheli. A nem párhuzamos állás stabilabb is.

Lábhajlítás (L ábra)

Az edzőheveder hossza: térdmagasság

Gyakorlat

1. Feküdjön háton, és helyezze be a lábait a lábhurkokba.

Megjegyzés: a kényelmesebb lábpozíció érdekében csúsztassa felfelé a fogantyúkat.

2. A karok oldalt a test mellet fekszenek.
3. Feszítse meg a hasizmait.
4. Húzza a sarkait a csípője felé.
5. Lassú mozgással térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10 alkalommal ismételje meg.

Fontos: a teljes mozdulatsor folyamán tartsa a sarkait feszesen a lábhurkokban. Az intenzitás növeléséhez emelje el a csípőjét a talajtól a gyakorlat során.

Crunch (M ábra)

Az edzőheveder hossza: térdmagasság

Gyakorlat

1. Helyezze be a lábfejeit a lábhurkokba lábujjakkal a talaj felé.

Megjegyzés: a kényelmesebb lábpozíció érdekében csúsztassa felfelé a fogantyúkat.

2. A kezével fekvőtámasz pozíciót vegyen fel.
3. Feszítse meg far- és hasizmait.
4. Húzza a térdeit a mellkasához.
5. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 15 alkalommal ismételje meg.

Fontos: ügyeljen a teste feszességére és az egyenes testtartásra. A fekvőtámaszban végzett gyakorlatok könnyebben elvégezhetők, ha az alkarját a talajra helyezi. Ha kinyújtott karral a tenyerén támasztja meg magát, a nehézségi fok nő.

Csípőemelés (N ábra)

Az edzőheveder hossza: térdmagasság

Gyakorlat

1. Feküdjön hanyatt, és helyezze be a lábait a lábhurkokba.
2. Karok oldalt a test mellet, a tenyerek nyújtott ujjakal a talaj felé néznek.
3. Feszítse meg a törzsét.
4. Emelje el a csípőjét a talajtól, közben támassza meg a sarkait feszesen a lábhurkokban.
5. Engedje le a csípőjét félmagasságig.
6. A feladatot 15 alkalommal ismételje meg.

Fontos: ügyeljen a teste feszességére és az egyenes testtartásra.
A legtöbb talajon végzett gyakorlat annál nehezebb, minél távolabb helyezkedik el a felfüggesztési ponttól (és fordítva).

Oldalsó támasz (O ábra)

Az edzőheveder hossza: térdmagasság

Gyakorlat

1. Feküdjön a bal csípőjére és bal alsó karjára. Helyezze be a lábfejeit a lábhurkokba, függőlegesen a felfüggesztési pont alatt.
2. A lábak nem párhuzamosak, a felső láb van elöl.
3. Feszítse meg far- és hasizmait.
4. Emelje meg a csípőjét vízszintesig, és tartsa ki ezt a pozíciót 10 másodpercig.
5. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
6. Ismételje meg a gyakorlatot 10 alkalommal, majd váltson oldalt.

Fontos: a gyakorlat intenzitásának fokozásához tegye a szabad kezét csípőre, vagy nyújtsa a magasba.

Nyújtás

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

Nyakizmok

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

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el egyik talpát a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a csípőjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.
Csak törölje tisztára egy száraz törlőkendővel.
FONTOS! Ne használjon éles tisztítószereket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről

A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől. Az elhasználódott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.

Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.
Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előirányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered. A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.
A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is. Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

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

IAN: 497596_2204

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

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

V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

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

Obseg dobave/opis delov (slika A)

1 x trakovi za suspenzijsko vadbo (1)
- 2 x sponka za nastavljanje (1a)
- 2 x ročaj (1b)
- 2 x stopalna zanka (1c)

1 x zanka za prilagajanje (2)
1 x sidro za vrata (3)
1 x vrečka za shranjevanje (4)
1 x opozorilna tabla za vrata (5)
1 x navodilo za uporabo
1 x kratka navodila

Tehnični podatki

max. 125 KG

Maksimalna obremenitev: 125 kg

Datum izdelave (mesec/leto): 08/2022

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate vse telo. Vadbeni trakovi z zankami so zasnovani za zasebno uporabo in niso primerni za medicinske in poslovne namene.
Izdelek je bil zasnovan tako za uporabo v notranjem prostoru kot tudi zunaj in ga je na vrata, pa tudi na drogove, stebre, kavlje ipd., dovoljeno pritrditi le s priloženim sidrom za vrata.

⚠ Varnostni napotki

Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.
- Ta izdelek je primeren za uporabnike z največjo telesno težo 125 kg. Izdelka ne uporabljajte, če imate višjo telesno težo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprezanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo in predloge za vadbo vedno shranjujte na dostopnem mestu.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba hkrati.
- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na vseh straneh najmanj 0,6 m prostega območja (slika P).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Takoj končajte z vadbo, če se počutite omotične, vam srce prehitro utripa itd., in se takoj posvetujte z zdravnikom.
- Izdelek sme montirati le odrasla oseba, da ne pride do poškodb zaradi nepravilnega ravnanja. Upoštevajte, da se izdelek sme uporabljati šele, ko je v celoti montiran.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.
- Izdelka nikoli ne ovijajte okoli glave, vratu ali prsi. Nevarnost zadavitve!
- Izdelka ne uporabljajte za druge namene (npr. kot napenjalno vrv, vlečno vrv ipd.).

- **Opozorilo! Vadbene trakove z zankami pritrjujte izključno na vrata!**
- **Opozorilo! Nevarnost poškodb! Vadbene trakove z zankami pritrdite izključno na vrata, ki se odpirajo navzven (proč od vas)! Vadbenih trakov z zankami nikoli ne montirajte na vrata, ki se odpirajo navznoter (proti vam). Vrata bi se lahko odprla, kar bi lahko povzročilo resne telesne poškodbe!**
- **Opozorilo! Nevarnost poškodb! Vrata, na katera pritrdite vadbene trakove z zankami, vedno zaprite!**
- **Opozorilo! Vedno uporabljajte priloženo opozorilno tablo za vrata! Pazite, da je nameščena na nasprotni strani vrat, in sicer tako, da je dobro berljiva.**

⚠ Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Otrokom preprečite dostop do embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore!
- Izdelek ni igrača in ko ga ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu. Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača.

⚠ Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek smete uporabljati le, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen.
- Varnost vadbenih trakov z zankami je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo in morebitne zlomljene dele konstrukcije, kar lahko privede do poškodb.
- Izdelka ne pritrjujte na mestih z ostrimi robovi, npr. tečajih vrat. Če se drgne ob ostre robove, se najlon raztrga.
- Izdelka ne žagajte! Zaradi žaganja pride do predčasne obrabe.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.

⚠ Previdno, da ne pride do materialne škode

- Pazite, da vadbeni trakovi z zankami nikoli ne padejo oz. sunkovito ne udarijo v vrata. Sicer lahko pride do poškodb vrat.

Navodila za sestavljanje/ montažo

- Izberite območje za vadbo velikosti pribl. 3,00 x 1,80 m (D x Š).
- Vadbene trakove z zankami (1) pritrdite v višini med 1,80 in 2,30 m.
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Pritrdite sidro za vrata (3) ali zanko za prilagajanje (2) s pomočjo vponke na vadbenih trakovih z zankami (slika B).
- Vadbene trakove z zankami montirajte izključno na vrata, ki se odpirajo navzven (proč od vas) (slika C).
- Sidro namestite na sredino prek vrat (slika C).
- Trdno zaprite vrata.
- **⚠ Opozorilo! Nevarnost poškodb! Vrata vedno zaklenite!**
- **Med vadbo vedno uporabljajte priloženo opozorilno tablo za vrata!**
- Prepričajte se, da so vrata, na katera pritrdite sidro vadbenih trakov z zankami, stabilna in robustna, da nosijo težo vašega telesa in da je sidro za vrata dobro pritrjeno. Za preverjanje nekajkrat močno povlecite za trakove (slika D).

Montaža/uporaba zanke za prilagajanje (slika G)

Z zanko za prilagajanje in vponko lahko vadbene trakove z zankami pritrdite na drogove, stebre, kavlje ali podaljševalne zanke. Na voljo sta dve možnosti za pritrjevanje zanke za prilagajanje.

⚠ **Opozorilo!** Vedno preverite nosilnost montažnih točk, da se prepričate, da je dovolj varnostne rezerve. Ob neupoštevanju obstaja nevarnost hudih poškodb.

Krajšanje in daljšanje vadbenih trakov z zankami

Napotek! Pred prilagajanjem se vedno prepričajte, da trakovi niso zasukani!

Krajšanje:

- Ko želite vadbeni trak z zankami skrajšati, da trdno primite.
- S palcem ene roke potisnite sponko za nastavljanje na traku navzdol in z drugo roko primite rdečo zanko za nastavljanje.
- Sponko potisnite navzdol in trak povlecite navzgor. Postopek ponovite pri drugem traku (slika E).
- Če pa bi bili trakovi za nekatere vaje kljub temu predolgi, lahko prestavite sidrišče. V ta namen odprite vponko na sidru za vrata in vponko odstranite z vadbenih trakov z zankami.
- Vponko sidra za vrata namestite v eno od spodnjih zank vadbenih trakov z zankami.
- ⚠ Opozorilo! Vponko sidra za vrata namestite izključno v sidrne zanke, ki imajo na obeh straneh barvne oznake!
- ⚠ Opozorilo! Nevarnost poškodb! Za krajšanje nikoli ne ovijajte zank okoli sidra za vrata. Trak se lahko odpne!

Daljšanje:

- Za daljšanje pritisnite obe sponki za nastavljanje hkrati in povlecite trakova navzdol, stran od točke za pritrditev (slika F).

Priporočena dolžina vadbenih trakov z zankami

Nastavite dolžino vadbenih trakov z zankami za vsako vajo tako, kot je opisano spodaj:

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratki
Skrajšajte vadbene trakove z zankami, kolikor je mogoče.

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina
Nastavite vadbene trakove z zankami na srednjo dolžino tako, da sidro za vrata pritrdite pri barvnih dvojnih oznakah, ki so všite na sredini traku.

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen
Vadbene trakove z zankami nastavite tako, da so ročaji na višini, ki je malo pod vašimi koleni.

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolgi
Povlecite trakove vadbenih trakov z zankami popolnoma narazen, da ročaji visijo pribl. 7 cm nad tlemi. Če ta dolžina ne bi zadoščala, lahko zanko za prilagajanje nastavite med sidro za vrata in vadbene trakove z zankami.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

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

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.
Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

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

Roki in rami

1. Dlani prekrižajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.

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

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Opozorilo! Obvezno nosite športne copate z nedrsečim podplatom!

Počep (slika H)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: srednja dolžina

Potek

1. Stojte pokončno z obrazom obrnjenim proti točki za pritrjevanje. Stopala naj bodo v širini ramen, komolci upognjeni vstran.
2. Rahlo napnite vadbene trakove z zankami, tako da se nekoliko nagnete nazaj.
3. Napnite trebušne in zadnjične mišice.
4. Spustite se v sed skrčno. Kolena naj bodo vzporedno s palci na nogah. Pete naj bodo na tleh.
5. Potisnite zadnjico nekoliko nazaj in držite trup vzravnano.
6. Vrnite se v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Stopnjujte intenziteto vaje tako, da povišate hitrost ali vajo izvajate na eni nogi.

Veslanje (slika I)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: kratki

Potek

1. Stojte pokončno z obrazom obrnjenim proti točki za pritrjevanje. Postavite se s stopali v širino ramen.
2. Oba ročaja držite z iztegnjenimi rokami.
3. Nagnite se nazaj in stopite naprej, dokler niste v primernem kotu za zadosten upor.
4. Povlecite trup naprej in pri tem napnite hrbtne mišice.
5. Komolci naj bodo upognjeni pod kotom 90 stopinj glede na telo.
6. Znova se vrnite v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 10-krat.

Pomembno: Medtem ko se vlečete naprej, potisnite lopatici skupaj. Večina vaj v stoječem položaju je težjih, če je vaša osnovna ploskev manjša.
Vaja je najlažja z razširjenimi nogami. Če nogi postavite skupaj, je vaja težja, najtežja je v stoječem položaju na eni nogi.

Spust bokov (slika J)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolgi

Potek

1. Postavite se stransko glede na točko pritrditve in držite ročaja nad glavo.
2. Z notranjo nogo stopite en korak naprej, nogi naj bosta v isti liniji.
3. Nagnite se stran od točke pritrditve in držite trakove napete.
4. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
5. Boke nagnite navzven, proč od točke pritrditve.
6. Premikajte se nežno, počasi in kontrolirano.
7. Premikajte se nazaj od izhodiščne dolžine, tako da napnete trebušne mišice.
8. Vajo ponovite z drugo nogo.
9. Vajo ponovite 10-krat na vsako nogo.

Pomembno: Med celotno vajo naj bo telo napeto. Komolci naj bodo razširjeni in v isti liniji z boki.

Odrivanje stoje (slika K)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: dolgi

Potek

1. Stojte z obrazom proč od točke pritrditve, stopala naj bodo v širini ramen.
2. Stopite nekaj korakov naprej, dokler niste v primernem kotu za zadosten upor.
3. Iztegnite roke naprej ter se oprite na trakove.
4. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.

5. Počasi dvignite roke navzgor. Pazite, da pri tem pomiku naprej ne zanemarite svoje telesne drže.
6. Znova se vrnite v začetni položaj.
7. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Večina vaj v stoječem položaju je lažjih, če eno stopalo pomaknete malo naprej in del telesne teže oprete na to stopalo. Položaj z zamaknjenimi stopali je tudi bolj stabilen.

Upogib nog (slika L)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Potek

1. Ležite z obrazom navzgor in namestite pete v zanke za stopala.

Napotek: Za bolj udobno namestitev stopal potisnite ročaje navzgor.

2. Roke so ob strani telesa.
3. Napnite trebušne mišice.
4. Povlecite pete proti medenici.
5. Počasi se vrnite v začetni položaj.
6. Vajo ponovite 10-krat.

Pomembno: Med celotno vajo potiskajte pete trdno v zanke za stopala. Intenzivnost stopnjujte tako, da med vajo dvignete medenico.

Trebušnjaki (slika M)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Potek

1. Namestite noge s prsti navzdol v zanke za stopala.

Napotek: Za bolj udobno namestitev stopal potisnite ročaje navzgor.

2. Namestite se v položaj deske na rokah.
3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Povlecite kolena k prsim.
5. Vrnite se v začetni položaj.
6. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Pazite na napetost telesa in dobro telesno držo. Večina vaj v položaju deske na tleh je lažjih, če se opirate na podlakti. Če se opirate na dlani z iztegnjenimi nogami, se težavnost stopnjuje.

Dvig bokov (slika N)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Potek

1. Ležite na hrbtu s petami v zankah za stopala.
2. Roke so ob strani telesa, dlani plosko na tleh.
3. Napnite trup.
4. Dvignite medenico od tal, tako da pete pritisnite v zanke za stopala.
5. Medenico ponovno spustite na polovično višino.
6. Vajo ponovite 15-krat.

Pomembno: Pazite na napetost telesa in dobro telesno držo.
Večina vaj na tleh je težjih, če se pomaknete dlje od točke pritrditve (in obratno).

Stranska deska (slika O)

Dolžina vadbenih trakov z zankami: višina kolen

Potek

1. Lezite na levi bok in se opirajte na spodnjo, levo roko, prsti nog naj bodo v zankah za stopala pod točko za pritrditev.
2. Nogi sta zamaknjeni, zgornje noga je spredaj.
3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Dvignite medenico v položaj deske in položaj zadržite 10 sekund.
5. Znova se vrnite v začetni položaj.
6. Vajo po 10 ponovitvah ponovite še na drugi strani.

Pomembno: Stopnjujte intenziteto tako, da se s prosto roko oprete v bok ali jo iztegnete navzgor.

Raztezanje

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

Vratne mišice

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

Roki in rami

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

Mišice nog

1. Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostaneta vaši stegni vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Izdelek čistite le tako, da ga obrišete s suho krpo za čiščenje. POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažni material zavrzite v skladu z veljavnimi lokalnimi predpisi. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok. Druge informacije o odstranjevanju odsluženega izdelka med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Izdelek in embalažo zavrzite okolju prijazno.

Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja. Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.
Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.
Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.
Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.
Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 497596_2204

(SI) Servis Slovenija
Tel.: 080 080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

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

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

08/2022
Delta-Sport-Nr.: ST-11910

09.06.2022 / PM 1:06

IAN 497596_2204