



PUSH-UP-BOARD PUSH-UP BOARD PLANCHE À POMPES

(DE) (AT) (CH)

PUSH-UP-BOARD

Kurzanleitung

(FR) (BE)

PLANCHE À POMPES

Guide de démarrage

(PL)

DESKA DO POMPEK

Skrócona instrukcja

(SK)

DOSKA NA CVIČENIE

Krátky návod

(DK)

PUSH-UP-BOARD

Kort vejledning

(GB) (IE)

PUSH-UP BOARD

Quick guide

(NL) (BE)

PUSH-UP BOARD

Korte handleiding

(CZ)

DESKA PUSH-UP

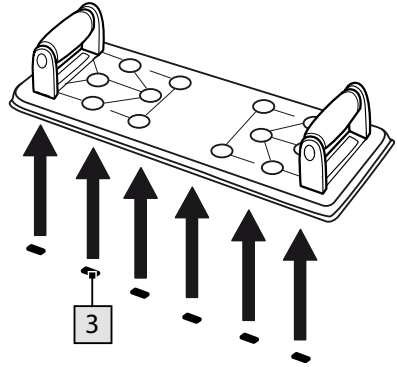
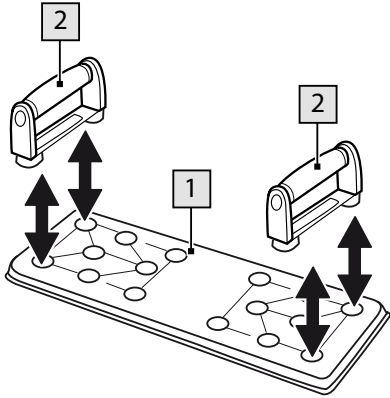
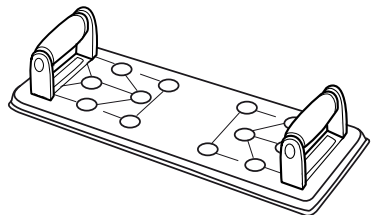
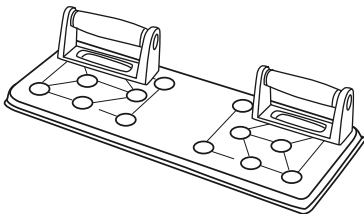
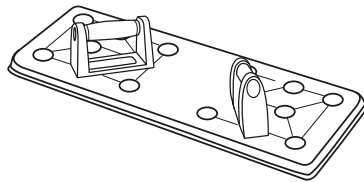
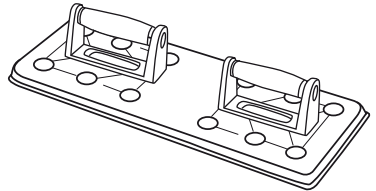
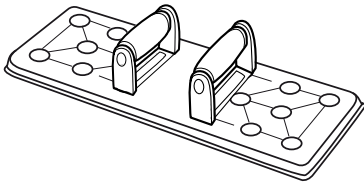
Stručný návod

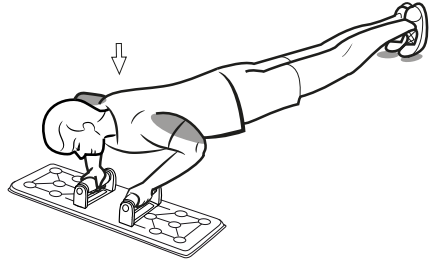
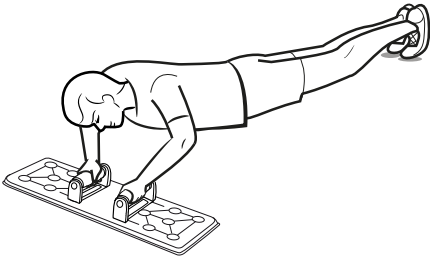
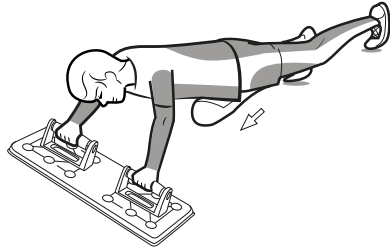
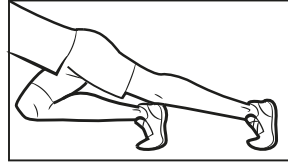
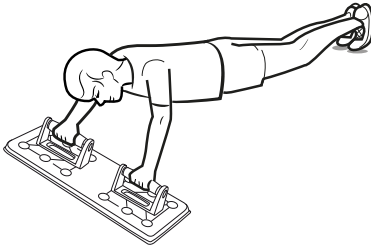
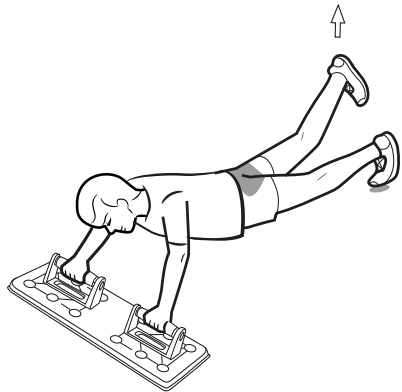
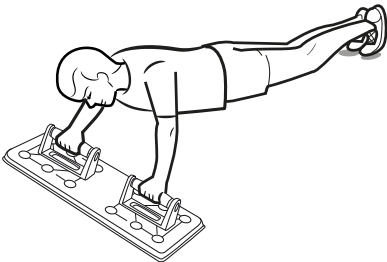
(ES)

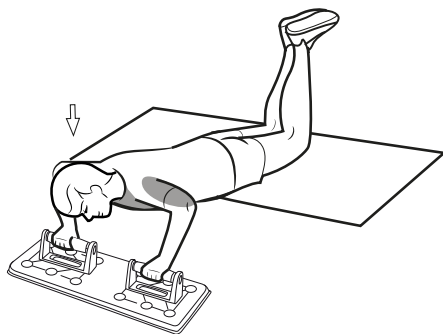
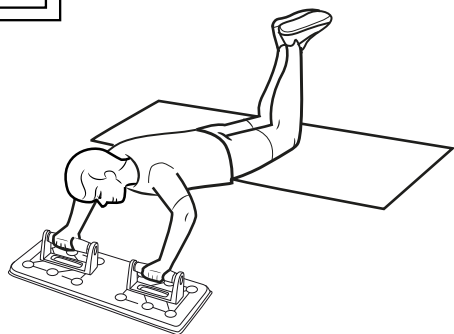
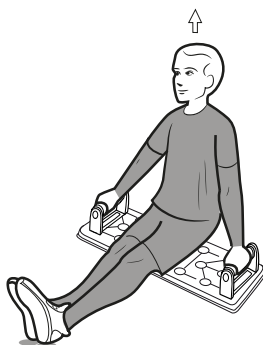
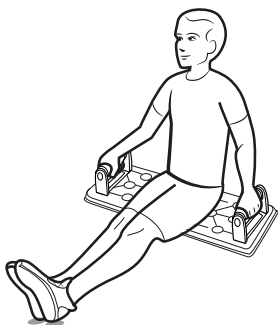
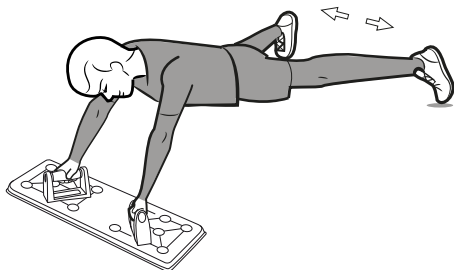
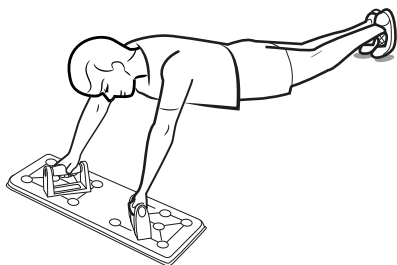
TABLA DE FLEXIONES

Guía rápida

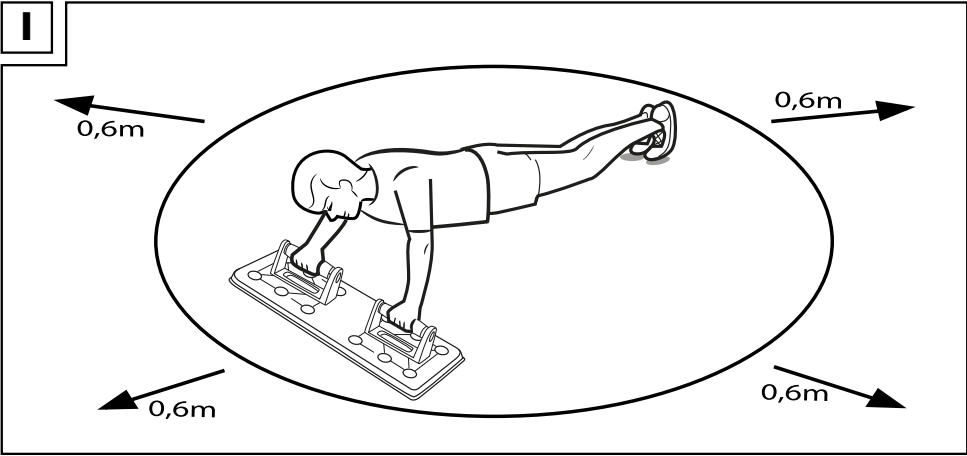
IAN 373941_2104

A**B**

C**D****E**

F**G****H**

I



DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9 - 10
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Gefahren durch Verschleiß	9 - 10
Montage und Demontage	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Allgemeine Trainingsplanung	10
Aufwärmen	10
Übungsvorschläge	10 - 12
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12

FR BE

Étendue de la livraison	17
Caractéristiques techniques	17
Utilisation conforme à sa destination	17
Consignes de sécurité	17
Prudence particulière -	
Risque de blessure pour les enfants !	17
Dangers causés par l'usure	17
Montage et démontage	18
Conseils d'entraînement généraux	18
Plan d'entraînement général	18
Échauffement	18
Propositions d'exercices	18 - 20
Étirements	20
Stockage, nettoyage	20

GB IE

Package contents	13
Technical data	13
Intended use	13
Safety information	13
Extra caution - risk of injury to children!	13
Dangers due to wear and tear	13
Assembly and disassembly	14
General training instructions	14
General training plan	14
Warming up	14
Exercise suggestions	14 - 16
Stretching	16
Storage, cleaning	16

NL BE

Leveringsomvang	21
Technische gegevens	21
Beoogd gebruik	21
Veiligheidstips	21 - 22
Bijzondere voorzichtigheid - kans op	
lichamelijk letsel bij kinderen!	21
Gevaren als gevolg van slijtage	21 - 22
Montage en demontage	22
Algemene trainingsinstructies	22
Algemene trainingsplanning	22
Warming-up	22
Voorbeeldoefeningen	22 - 24
Rekken	24
Opslag, reiniging	24

PL

Zakres dostawy	25
Dane techniczne	25
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	25
Wskazówki bezpieczeństwa	25 - 26
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	25
Zagrożenia spowodowane zużyciem	26
Montaż i demontaż	26
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	26
Ogólne planowanie treningu	26
Rozgrzewka	26
Propozycje ćwiczeń	27 - 28
Rozciąganie	28
Przechowywanie, czyszczenie	28

SK

Rozsah dodávky	33
Technické údaje	33
Určené použitie	33
Bezpečnostné pokyny	33
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí!	33
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia ...	33
Montáž a demontáž	34
Všeobecné pokyny na cvičenie	34
Všeobecné plánovanie tréningu	34
Zahriatie	34
Návrhy cvičení	34 - 35
Strečing	35 - 36
Skladovanie, čistenie	36

CZ

Obsah balení	29
Technické údaje	29
Použití dle určení	29
Bezpečnostní pokyny	29
Důrazné upozornění - nebezpečí poranění dětí!	29
Nebezpečí v důsledku opotřebení	29
Montáž a demontáž	29
Obecné pokyny pro cvičení	30
Obecný plán cvičení	30
Zahřátí	30
Návrhy cvičení	30 - 31
Závěrečné protahování	31 - 32
Uskladnění, čištění	32

ES

Alcance de suministro	37
Datos técnicos	37
Uso previsto	37
Indicaciones de seguridad	37
Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!	37
Peligro por desgaste	37
Montaje y desmontaje	38
Indicaciones generales de entrenamiento	38
Planificación general del entrenamiento	38
Calentamiento	38
Propuesta de ejercicios	38 - 40
Estiramiento	40
Almacenamiento, limpieza	40

DK

Leveringsomfang	41
Tekniske data	41
Bestemmelsesmæssig brug	41
Sikkerhedsanvisninger	41
Vær særligt forsigtig -	
fare for kvæstelser for børn!	41
Fare på grund af slitage	41
Montering og afmontering	42
Generelle træningsanvisninger	42
Generel træningsplanlægning	42
Opvarmning	42
Forslag til øvelser	42 - 43
Udstrækning	43 - 44
Opbevaring, rengøring	44

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 373941_2104 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

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

Lieferumfang

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

Technische Daten

Maße (ohne Griff):

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

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1

Verwendungsklasse H



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

09/2021

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

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

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahren durch Verschleiß

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

Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

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

Montage und Demontage (Abb. A)

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

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenkulatur

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

Arme und Schultern

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

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

Übungsvorschläge (Abb. B)

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

Enge Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Knieheben (Abb. D)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Beinheben (Abb. E)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Liegestütz auf Knien (Abb. F)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

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

Körper heben (Abb. G)

Ausgangsposition

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

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

Endposition

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

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

5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.

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

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

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

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.

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

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

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

Endposition

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

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

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.

3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.

4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website (www.lidl-service.com), and by entering the product number (IAN) 373941_2104 you can look at the full instructions for use and download them.

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

Package contents

- 1 x board (1)
- 2 x push-up grip (2)
- 12 x floor protector (3)
- 1 x quick guide

Technical data

Dimensions (not including grip):

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

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1

Usage class H



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):

09/2021

Intended use

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

Safety information

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Warning. If the floors are slippery, the floor protectors supplied should be used to increase the stability of the product and to avoid the possible risk of injury.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. 1).
- Train on a flat, firm surface only.
- Do not use the product near steps or landings.

Extra caution – risk of injury to children!

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

Dangers due to wear and tear

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

Assembly and disassembly (Fig. A)

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

General training instructions

Training procedure

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

General training plan

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

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Exercise suggestions (Fig. B)

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

Narrow push-up (Fig. C)

Starting position

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

End position

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

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

Knee lift (Fig. D)

Starting position

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

End position

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

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

Leg lift (Fig. E)

Starting position

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

End position

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

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

Push-up on knees (Fig. F)

Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips.
Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.

3. Lower yourself onto your knees and bend your lower legs upward.

4. In the starting position, your arms are straight and your body is raised.

End position

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Your elbows are pointing outwards.
6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in 3 sets.

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

Body lift (Fig. G)

Starting position

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

End position

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

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

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

Starting position

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

End position

5. Jump your feet wide apart and then back together again. Keep your arms straight and your head as an extension of your spine.

6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

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

Stretching

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

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 373941_2104.

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

Étendue de la livraison

- 1 planche (1)
- 2 poignées d'appui (2)
- 12 protections de sol (3)
- 1 guide de démarrage

Caractéristiques techniques

Dimensions (sans poignées) :
env. 65 x 1,75 x 20 cm (L x h x p)

Homologué selon : les normes
DIN EN ISO 20957-1

Classe d'utilisation tilisation H



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



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

Utilisation conforme à sa destination

Cet article permet un meilleur enchaînement des mouvements, plus doux pour les articulations lors des exercices de pompes, grâce à la position ergonomique des poignets. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Attention. En cas de sol glissant, utilisez les protections de sol fournies pour augmenter la stabilité de l'article et éviter un éventuel risque de blessure.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- 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. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.

Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet 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'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées n'ont pas blanchi. Si l'article présente de tels signes, cessez de l'utiliser et jetez-le conformément à la réglementation en vigueur.

Montage et démontage (fig. A)

1. Insérez les poignées (2) dans la planche (1) jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent de manière audible.
2. Tirez les poignées avant de ranger l'article.
3. Pour éviter que la planche ne glisse, collez les protections de sol (3) sur la planche sous les côtés longs.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- 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.

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices. Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

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 4 à 5 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 (fig. B)

Vous avez la possibilité d'entraîner différents groupes de muscles de votre corps. Ces groupes de muscles sont repérés par des couleurs au milieu de l'article. Les couleurs des positions d'insertion des poignées correspondent à celles des groupes de muscles repérés. Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Pompes mains rapprochées (fig. C)

Position de départ

1. Mettez-vous en position de pompes et placez l'article sous votre poitrine.
2. Posez les deux mains sur l'article.
3. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
4. Seule la pointe des orteils touche le sol.

Position finale

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au haut du corps. Veillez à garder le haut des bras près du haut du corps.
6. Poussez le corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Genou monté (fig. D)

Position de départ

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Étendez une jambe vers l'arrière et placez l'autre jambe pliée vers l'avant.

Position finale

4. Dans un mouvement de saut, vous repliez maintenant la jambe tendue et ramenez le genou aussi loin que possible vers la poitrine.
5. Dans le même temps, étendez l'autre jambe vers l'arrière et appuyez-vous sur la pointe du pied.
6. Lorsque les pieds ont changé de position, effectuez un nouveau mouvement de saut.
7. Effectuez l'exercice en trois séries aussi vite que possible pendant env. 45 à 60 secondes.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Jambe levée (fig. E)

Position de départ

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Évitez de creuser le dos et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

5. Soulevez la jambe droite aussi haut que possible. La jambe reste tendue. Veillez à ne pas vous cambrer.
6. Maintenez la position pendant deux secondes et redescendez lentement la jambe.
7. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Pompes à genoux (fig. F)

Position de départ

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.

Position finale

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au haut du corps. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. Poussez le corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur 3 séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Corps soulevé (fig. G)

Position de départ

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules et asseyez-vous entre les poignées.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le haut du corps.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et abaissez à nouveau le corps.

7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.

Pompes avec changement de position (fig. H)

Position de départ

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne.
3. Serrez les jambes et contractez les muscles abdominaux. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés, le corps est relevé et les jambes sont rapprochées.

Position finale

5. Sautez en écartant et resserrant les pieds. Maintenez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle et évitez de creuser le dos.

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.

Stockage, nettoyage

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

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

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

Bij dit document gaat het om een verkorte gedrukte editie van de volledige gebruiksaanwijzing. Door de QR-code te scannen, geraakt u direct op de Lidl servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u door het artikelnummer (IAN) 373941_2104 in te voeren de volledige gebruiksaanwijzing inkijken en downloaden.

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

Leveringsomvang

- 1 x bord (1)
- 2 x push-up-handgreep (2)
- 12 x vloerbeschermer (3)
- 1 x korte handleiding

Technische gegevens

Afmetingen (zonder handgrepen):
ca. 65 x 1,75 x 20 cm (b x h x d)

Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1

Gebruiksklasse H



Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):
09/2021

Beoogd gebruik

Met dit artikel kunnen bij het doen van push-up-oefeningen bewegingen beter en gewichtsvriendelijker worden uitgevoerd door de ergonomische positie van de polsen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips

- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Waarschuwing. Als de vloer glad is, moeten de meegeleverde vloerbeschermers worden gebruikt om de stabiliteit van het artikel te verhogen en een mogelijke kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- 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 trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- Train alleen op een vlakke en stevige ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.

Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.

- Controleer voor elk gebruik de handgrepen op witte breuklijnen. Gebruik het artikel niet meer als het dergelijke lijnen vertoont en voer het vakkundig af.

Montage en demontage (afb. A)

1. Steek de handgrepen (2) in het bord (1) tot ze hoorbaar vastklikken.
2. Trek de handgrepen eruit als u het artikel wilt opbergen.
3. Plak de vloerbeschermers (3) aan de onderkant van de lange zijden op het bord om te voorkomen dat het bord verschuift.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

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 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst de ene 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 (afb. B)

U kunt verschillende spiergroepen van uw lichaam trainen. Deze spiergroepen zijn met kleuren in het midden van het artikel aangegeven. De kleuren van de passende steekposities van de handgrepen komen overeen met die van de aangegeven spiergroepen. Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Smalle push-ups (afb. C)

Uitgangspositie

1. Neem de opdrukhouding aan en plaats het artikel op borsthoogte onder u.
2. Steun met beide handen op het artikel.
3. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
4. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.

Eindpositie

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot uw bovenarmen parallel aan het bovenlichaam zijn. Let erop dat u uw bovenarmen dicht bij het bovenlichaam houdt.
6. Duw het lichaam weer omhoog en keer terug naar de uitgangspositie zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Knie optillen (afb. D)

Uitgangspositie

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Strek een been naar achteren en plaats het andere been naar voren gebogen op de vloer.

Eindpositie

4. Maak een springbeweging en buig het gestrekte been, waarbij u de knie zo ver mogelijk naar de borst trekt.
5. Strek tegelijkertijd het andere been naar achteren en land op de bal van de voet.
6. Nadat de voeten van positie zijn gewisseld, zet u de volgende springbeweging in.
7. Doe de oefening zo vaak mogelijk gedurende ca. 45 - 60 seconden. Voer deze in drie reeksen uit.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Been optillen (afb. E)

Uitgangspositie

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. Voorkom dat u uw rug hol trekt en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

5. Til uw rechterbeen zo ver mogelijk op. Het been blijft hierbij gestrekt. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
6. Houd deze positie gedurende twee seconden vast en laat het been langzaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Push-ups op de knieën (afb. F)

Uitgangspositie

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en breng de benen in een hoek naar boven.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.

Eindpositie

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot uw bovenarmen parallel aan het bovenlichaam zijn. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
6. Duw het lichaam weer omhoog en keer terug naar de uitgangspositie zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Lichaam optillen (afb. G)

Uitgangspositie

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar en ga tussen de handgrepen zitten.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw benen naar voren uit.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en duw uzelf omhoog door uw armen helemaal te strekken.
4. Uw benen blijven gestrekt en vormen een hoek van 90 graden met het bovenlichaam.
5. Houd deze positie kort vast.

6. Buig uw armen en laat uw lichaam weerzakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.

Push-ups met positieverandering (afb. H)

Uitgangspositie

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn.
3. Plaats uw benen dicht bij elkaar en span uw buikspieren aan. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt, is het lichaam boven en zijn de benen bij elkaar.

Eindpositie

5. Spring en plaats tegelijkertijd de voeten ver uit elkaar en weer bij elkaar. Houd uw armen gestrekt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt en voorkom dat u uw rug hol trekt.

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.

Opslag, reiniging

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

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

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl (www.lidl-service.com) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 373941_2104 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy

- 1 x płyta (1)
- 2 x uchwyt do pompek (2)
- 12 x podkładka ochronna (3)
- 1 x skrócona instrukcja

Dane techniczne

Wymiary (bez uchwytu):

ok. 65 x 1,75 x 20 cm (szer. x wys. x gł.)

Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-1

Klasa użytkowania H



Maks. waga użytkownika: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):

09/2021

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Dzięki ergonomicznej pozycji nadgarstków produkt ten umożliwi lepszy i bardziej łagodny dla stawów przebieg ćwiczeń, takich jak „pompki”. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Ostrzeżenie. Jeżeli podłoga jest śliska, należy użyć dostarczonych podkładek, aby zwiększyć stabilność produktu i uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- 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 przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. 1).
- Trenować wyłącznie na płaskim i stabilnym podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego, i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

Zagrożenia spowodowane użyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić uchwyty pod kątem ewentualnych spękań. Jeśli znajdują się one na produkcie, należy zaprzestać użytkowania produktu i odpowiednio go zutylizować.

Montaż i demontaż (rys. A)

1. Uchwyty (2) włożyć w płytę (1) do momentu ich słyszalnego kliknięcia.
2. Wyciągnąć uchwyty, aby łatwiej móc schować produkt.
3. Aby zapobiec ześlizgiwaniu się płyty, należy przykleić podkładki ochronne (3) do płyty poniżej długich boków.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- 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.

Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do swoich potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiędzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30 sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partię mięśniową.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

Mięśnie karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4 do 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 (rys. B)

Można trenować różne grupy mięśni całego ciała. Te grupy mięśni są oznaczone kolorem w środkowej części produktu. Pasujące pozycje uchwytów odpowiadają kolorystycznie grupom mięśni zaznaczonym na poniższym rysunku, a niektóre z wielu ćwiczeń zostały przedstawione poniżej.

Ćwiczenie „wąskie pompki” (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Przejść do pozycji „pompki” i umieścić produkt pod sobą na wysokości klatki piersiowej.
2. Podeprzeć się obiema rękami na produkcie.
3. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.

Pozycja końcowa

5. Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce będą ułożone równolegle do górnej części ciała. Zwrócić uwagę na to, by ramiona były umieszczone blisko górnej części ciała.
6. Popchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Unoszenie kolan (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Wyciągnąć jedną nogę do tyłu i umieścić drugą wygiętą z przodu.

Pozycja końcowa

4. Skacząc, ugiąć rozciągniętą nogę i podciągając kolano jak najwyżej w kierunku klatki piersiowej.
5. W tym samym czasie wyciągnąć drugą nogę do tyłu i wylądować na przedstopiu.

6. Po zmianie pozycji stóp rozpocząć kolejny skok.

7. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach tak często, jak to możliwe, przez około 45–60 sekund.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Unoszenie nóg (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. Należy unikać wygięcia lędźwiowego i napiąć mięśnie brzucha.

Pozycja końcowa

5. Umieścić prawą nogę tak wysoko, jak to możliwe. Noga pozostaje wyciągnięta. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
6. Utrzymać tę pozycję przez dwie sekundy i opuścić powoli nogę.
7. Powtórzyć ćwiczenie z lewą nogą.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Pompki na kolanach (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Podnieść się na kolanach i unieść nogi.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.

Pozycja końcowa

5. Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce będą ułożone równolegle do górnej części ciała. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.

6. Popchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Unoszenie ciała (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion i usiąść między uchwytami.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Nogi są wyciągnięte do przodu.

Pozycja końcowa

3. Napisać mięśnie brzucha i wypchnąć ciało z wyciągniętymi do góry ramionami.
4. Nogi pozostają rozciągnięte i tworzą kąt 90 stopni w stosunku do górnej części ciała.
5. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas.
6. Zgiąć ręce i ponownie opuścić ciało.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.

Pomпки ze zmianą pozycji (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię.
3. Ustawić nogi blisko siebie i napiąć mięśnie brzucha. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a nogi złączone.

Pozycja końcowa

5. Podskakiwać z nogami daleko od siebie i z powrotem złączonymi. Utrzymywać ramiona wyciągnięte i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała i uniknąć wygięcia lędźwiowego.

Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać 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.

Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenovaným QR-kódem se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu (www.lidl-service.com) a vložením čísla výrobku (IAN) 373941_2104 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

Obsah balení

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

Technické údaje

Rozměry (bez opěrek):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (š x v x h)

Odkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1

Třída použití H



Max. hmotnost uživatele: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2021

Použití dle určení

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

Bezpečnostní pokyny

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Upozornění. Na klouzavých podlahách použijte chrániče podlahy, které jsou součástí obsahu balení. Zvýšíte tak stabilitu výrobku a zabráníte možnému nebezpečí poranění.

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. 1).
- Cvičte jen na rovném a pevném podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.

Důležité upozornění – nebezpečí poranění dětí!

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

Nebezpečí v důsledku opotřebení

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

Montáž a demontáž (obr. A)

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

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

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

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

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídatě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Návrhy cvičení (obr. B)

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

Úzké kliky (obr. C)

Výchozí poloha

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

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

Horolezec (obr. D)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

Zvedání nohou (obr. E)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Kliky na kolenou (obr. F)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Zvedání těla (obr. G)

Výchozí poloha

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

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

Konečná poloha

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

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

Kliky se střídáním polohy (obr. H)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Závěrečné protahování

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

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a zadaním čísla výrobku (IAN) 373941_2104 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

Rozsah dodávky

- 1 x doska (1)
- 2 x oporné rukoväte pre podpor ležmo (2)
- 12 x ochrana podlahy (3)
- 1 x krátky návod

Technické údaje

Rozmery (bez rukoväte):

cca 65 x 1,75 x 20 cm (Š x V x H)

Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1

Trieda použitia H



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2021

Určené použitie

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



Bezpečnostné pokyny

- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospelého človeka a nie ako hračku.
- Upozornenie. Pri klzkých podlahách je treba používať dodané ochrany podlahy, aby sa zvýšila stabilita výrobku a aby sa zabránilo možnému poraneniu.

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. 1).
- Trénujte len na rovnom a pevnom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.



Mimoriadny pozor – nebezpečenstvo poranenia detí!

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



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

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

Montáž a demontáž (obr. A)

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

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Všeobecné plánovanie tréningu

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

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

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

Zahriatie

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

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

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Návrhy cvičení (obr. B)

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

Podpor ležmo (obr. C)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Zdvíhanie kolien (obr. D)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

4. Pri skokovom pohybe ohnite svoju vystretú nohu a koleno pritom ťahajte čo najviac smerom k hrudníku.
5. Súčasne vystríte druhú nohu dozadu a skočte vždy na pokrčenú nohu.
6. Po tom, ako si nohy vymenia polohu, začnite ďalší skokový pohyb.
7. Vykonať cvičenie v troch kolách tak často, ako je to možné, po cca 45 – 60 sekundách.

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

Zdvíhanie nohy (obr. E)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Podpor ležmo na kolenách (obr. F)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Zdvíhanie tela (obr. G)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Podpor ležmo so zmenou polohy (obr. H)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Strečing

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

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl (www.lidl-service.com) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 373941_2104.

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

Alcance de suministro

- 1 tabla (1)
- 2 empuñaduras para flexiones (2)
- 12 protectores de suelo (3)
- 1 guía rápida

Datos técnicos

Dimensiones (sin empuñaduras):
aprox. 65 x 1,75 x 20 cm (L x A x F)

Comprobado conforme a:
DIN EN ISO 20957-1

Clase de uso H



Peso máximo del usuario: 100 kg



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

Uso previsto

Gracias a la posición ergonómica de las muñecas, este artículo permite conseguir una secuencia de movimientos mejor y más suave para las articulaciones al realizar planchas. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.

⚠ Indicaciones de seguridad

- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Advertencia. Si el suelo es resbaladizo, se deben utilizar los protectores de suelo suministrados a fin de aumentar la estabilidad del artículo y evitar un posible 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.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase 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 indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. 1).
- Entrene solo sobre una superficie plana y firme.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.

⚠ Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del material de entrenamiento y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como 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 del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no debe seguir usándolo.
- Controle las empuñaduras antes de cada uso para verificar que no muestren cuarteo. En caso de encontrar tales defectos, no siga usando el artículo y deséchelo correctamente.

Montaje y desmontaje (Fig. A)

1. Introduzca las empuñaduras (2) en la tabla (1) hasta oír que encajan.
2. Extraiga las empuñaduras cuando quiera guardar el artículo.
3. Para evitar que la tabla se deslice, pegue los protectores de suelo (3) debajo de los lados longitudinales de la misma.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- 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 la respiración sea uniforme. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debería estar compuesta de aprox. 15 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.
- Entre las tandas debería haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describiremos 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 4 a 5 veces.
2. Después, 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!

Propuesta de ejercicios (Fig. B)

Tiene la posibilidad de ejercitar distintos grupos de músculos. Los grupos de músculos se indican mediante colores en el centro del artículo. La posición correcta de las empuñaduras coincide con el color de los grupos de músculos indicados. A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles.

Plancha baja (Fig. C)

Posición inicial

1. Colóquese en posición de plancha y ponga el artículo debajo a la altura del pecho.
2. Apóyese con ambas manos sobre el artículo.
3. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
4. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.

Posición final

5. Flexione los brazos y baje el tronco de forma controlada hasta que la parte superior de los brazos quede paralela a este. Asegúrese de mantener la parte superior de los brazos pegada al tronco.
6. Empuje el cuerpo hacia arriba y vuelva a la posición inicial sin llegar a estirar los brazos completamente.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Elevación de rodilla (Fig. D)

Posición inicial

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Estire una pierna hacia atrás y flexione la otra hacia delante.

Posición final

4. Con un movimiento de salto, flexione la pierna estirada y lleve la rodilla hacia el pecho tanto como pueda.
5. Al mismo tiempo, estire la otra pierna hacia atrás y apoye la parte delantera del pie.
6. Cuando haya cambiado la posición de los pies, prepárese para el siguiente movimiento de salto.
7. Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas tantas veces como pueda durante aprox. 45-60 segundos.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Elevación de pierna (Fig. E)

Posición inicial

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. Evite hundir la zona lumbar y tense la musculatura abdominal.

Posición final

5. Levante la pierna derecha lo máximo posible. La pierna debe permanecer estirada. Asegúrese de que no se hunda la zona lumbar.
6. Mantenga la posición durante 2 segundos y vuelva a bajar la pierna lentamente.
7. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Plancha sobre las rodillas (Fig. F)

Posición inicial

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea. Tense los músculos abdominales.
3. Póngase de rodillas y flexione las piernas hacia arriba.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.

Posición final

5. Flexione los brazos y baje el tronco de forma controlada hasta que la parte superior de los brazos quede paralela a este. Los codos deben apuntar hacia fuera.
6. Empuje el cuerpo hacia arriba y vuelva a la posición inicial sin llegar a estirar los brazos completamente.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en 3 tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Elevación del cuerpo (Fig. G)

Posición inicial

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros y siéntese entre ellas.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. Las piernas deben quedar estiradas hacia delante.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y empuje hacia arriba con los brazos estirados.
4. Las piernas deben permanecer estiradas y formar un ángulo de 90 grados con el torso.
5. Permanezca brevemente en esta posición.

6. Flexione los brazos y vuelva a bajar el cuerpo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo.

Plancha con cambio de posición (Fig. H)

Posición inicial

1. Coloque las empuñaduras con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Apóyese con ambas manos sobre las empuñaduras. El cuerpo debe quedar estirado y formar una línea.
3. Coloque las piernas muy juntas y tense los músculos abdominales. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados, el cuerpo arriba y las piernas juntas.

Posición final

5. Separe y junte los pies saltando. Mantenga los brazos estirados y la cabeza como extensión de la columna vertebral.
6. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

Importante: Asegúrese de mantener la tensión corporal todo el tiempo y evite hundir la zona lumbar.

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 con la mano suavemente primero hacia la izquierda, después hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese en posición recta, 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.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente.

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

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

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 373941_2104 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

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

Leveringsomfang

- 1 x bræt (1)
- 2 x pushup-greb (2)
- 12 x filtpute (3)
- 1 x kort vejledning

Tekniske data

Mål (uden greb):

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

Testet i henhold til: DIN EN ISO 20957-1

Anvendelsesklasse H



Maks. brugervægt: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
09/2021

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel muliggør et bedre bevægelsesforløb ved armstrækningsøvelser, der er skånsomt for leddene, takket være den ergonomiske placering af håndleddene. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger

- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Advarsel. På glatte gulve skal de medfølgende filtputer anvendes for at øge artiklens stabilitet og undgå fare for kvæstelser.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- 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.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. I).
- Træn kun på et fladt og fast underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge denne artikel uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af træningsredskabet, og hold opsyn. Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Denne artikel er ikke egnet til legetøj.

Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Kontroller grebene for revnedannelse inden hver brug. Hvis artiklen viser tegn på dette, må artiklen ikke længere anvendes og bortskaftes miljø-mæssigt korrekt.

Montering og afmontering (fig. A)

1. Sæt grebene (2) i brættet (1), til de hørbart går i hak.
2. Træk grebene ud, når du vil pakke artiklen væk.
3. Klæb filt puderne (3) fast på undersiden af brættets langsider for at forhindre, at brættet glider.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

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

Opvarmning

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 4-5 gange.
2. Drej langsomt hovedet 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 (fig. B)

Det er muligt at træne forskellige muskelgrupper i kroppen. Disse muskelgrupper er angivet med farver midt på artiklen. Farverne på grebenes isætningspositioner stemmer overens med de angivne muskelgrupper. Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Samlet armstrækning (fig. C)

Udgangstilling

1. Læg dig i position til armstrækninger, og placer artiklen under sig i brysthøjde.
2. Støt med begge hænder på artiklen.
3. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
4. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.

Slutstilling

5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen. Sørg for at holde overarmene tæt ind til overkroppen.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Knæløft (fig. D)

Udgangstilling

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.

3. Stræk et ben bagud, og placer det andet ben fremad bøjet i en vinkel.

Slutstilling

4. I en springbevægelse bøjer du nu det strakte ben og trækker knæet så langt som muligt op mod brystet.
5. Samtidig strækker du det andet ben bagud, og lander på fodballen.
6. Når fødderne har skiftet position, påbegynder du den næste springbevægelse.
7. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt med så mange gentagelser som muligt i ca. 45-60 sekunder.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Benløft (fig. E)

Udgangsstilling

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. Undgå at svaje i lænden, og spænd mavemusklerne.

Slutstilling

5. Løft højre ben så langt opad som muligt. Hold benet strakt imens. Pas på ikke at bøje i lænden.
6. Hold stillingen i to sekunder, og sænk langsomt benet igen.
7. Gentag øvelsen med venstre ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Armstrækninger på knæ (fig. F)

Udgangsstilling

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje. Spænd mavemusklerne.
3. Læg dig på knæ, og bøj benene opad.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.

Slutstilling

5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen. Albuerne peger udad.

6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre sæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Kropshævning (fig. G)

Udgangsstilling

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand, og sæt dig mellem grebene.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Benene ligger strakt fremad.

Slutstilling

3. Spænd mavemusklerne, og pres dig opad med strakte arme.
4. Benene holdes strakt og danner en vinkel på 90 grader med overkroppen.
5. Hold denne stilling kortvarigt.
6. Bøj armene, og sænk kroppen igen.
7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre sæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Armstrækning med positionsskift (fig. H)

Udgangsstilling

1. Placer grebene med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en linje.
3. Placer benene tæt sammen, og spænd mavemusklerne. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt, kroppen løftet og benene samlet.

Slutstilling

5. Spring med fødderne langt fra hinanden og derefter sammen igen. Hold armene strakt og hovedet i forlængelse af rygraden.
6. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen, og undgå at svaje i lænden.

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.

Opbevaring, rengøring

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

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

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: PB-9684

IAN 373941_2104

