



RESISTANCE BANDS

(GB)

RESISTANCE BANDS

Instructions for use

(SI)

TRAK ZA RAZTEZANJE

Navodilo za uporabo

(SK)

TAMPYKLĚ

Navod na používanie

(HU)

EXPANDER

Használati útmutató

(CZ)

EKSPANDER

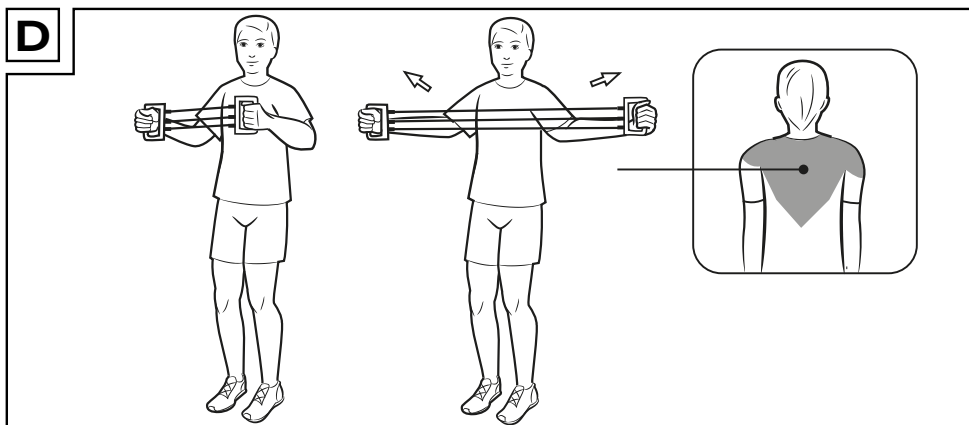
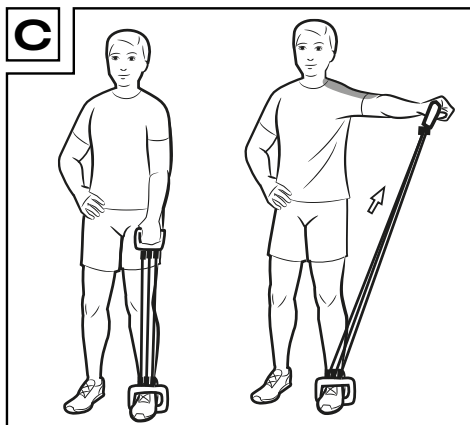
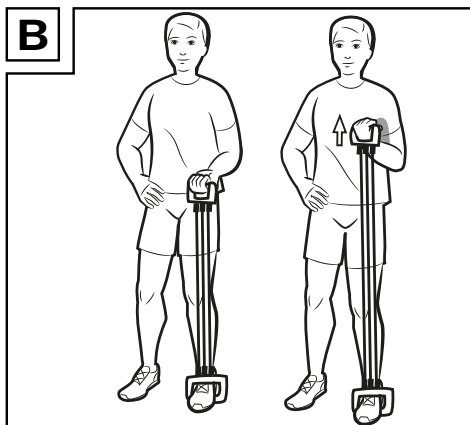
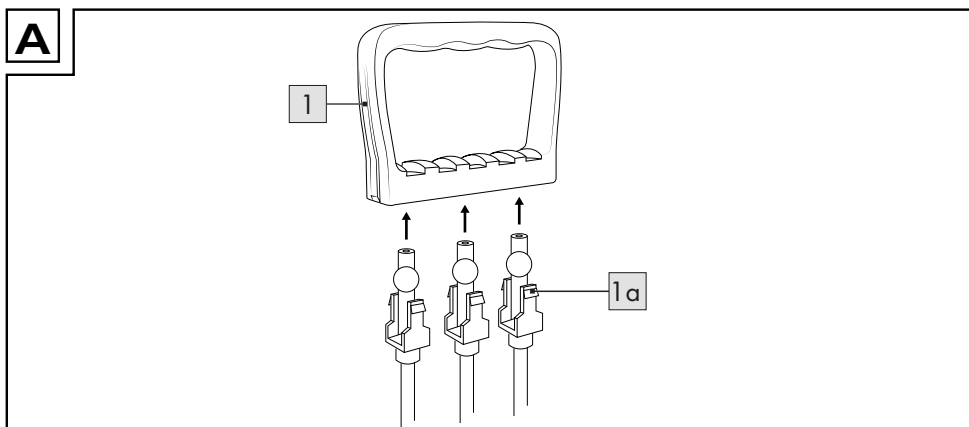
Návod k použití

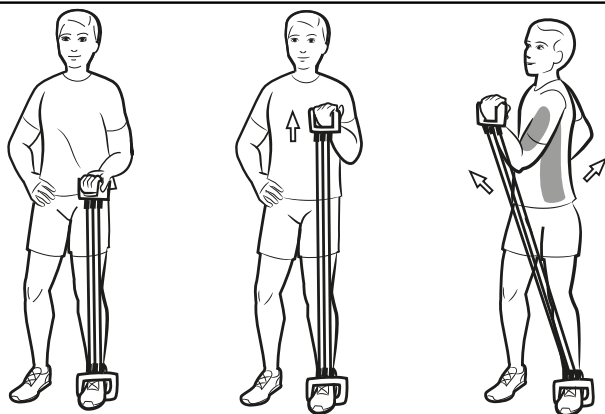
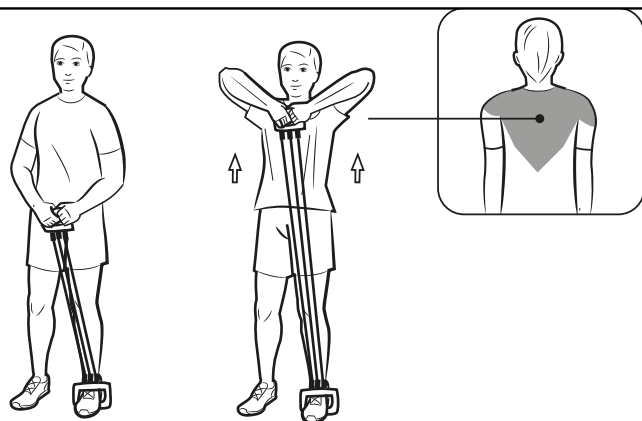
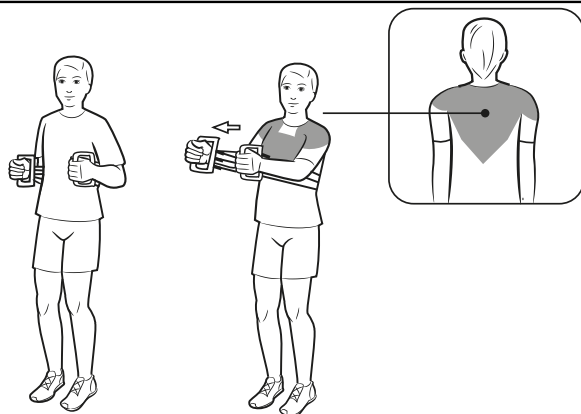
(DE) (AT) (CH)

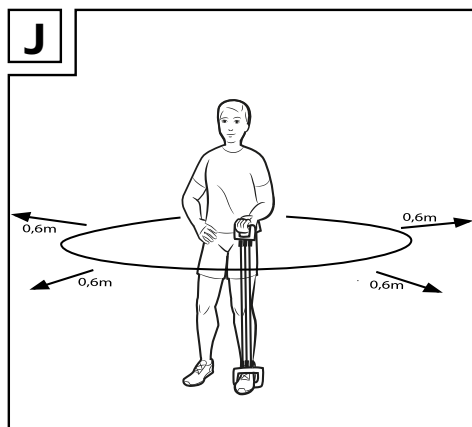
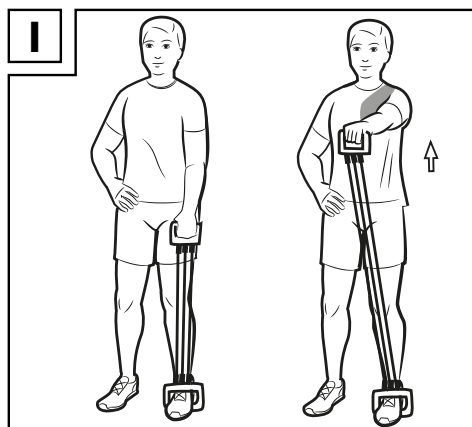
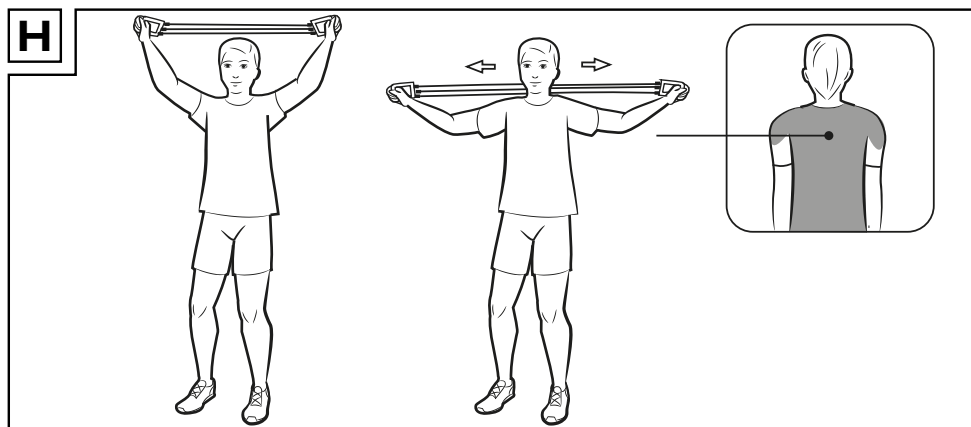
EXPANDER

Gebrauchsanweisung

IAN 463299_2407



E**F****G**



GB

Package contents	7
Technical data	7
Intended use	7
Safety information	7
Warning! Risk of injury!	7
Extra caution – risk of injury to children!	7
Dangers due to wear and tear	8
Before training	8
General training instructions	8
Warming up	9
Exercise suggestions	9
Stretching	12
Storage, cleaning	12
Disposal	12
Notes on the guarantee and service handling	12

SI

Obseg dobave	21
Tehnični podatki	21
Predvidena uporaba	21
Varnostni napotki	21
Opozorilo! Nevarnost poškodb!	21
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	21
Nevarnosti zaradi obrabe	22
Pred vadbo	22
Splošni napotki za vadbo	22
Ogrevanje	23
Predlogi za vaje	23
Raztezanje	25
Shranjevanje, čiščenje	26
Napotki za odlaganje v smeti	26
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	26
Garancijski list	28

HU

Csomag tartalma	14
Műszaki adatok	14
Rendeltetésszerű használat	14
Biztonsági utasítások	14
Figyelmeztetés! Balesetveszély!	14
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!	14
Elhasználódásból adódó veszélyek	15
Edzés előtt	15
Általános tanácsok az edzéshez	15
Bemelegítés	16
Javasolt gyakorlatok	16
Nyújtás	19
Tárolás, tisztítás	19
Tudnivalók a hulladékkezelésről	19
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	20

CZ

Obsah balení	29
Technické údaje	29
Použití dle určení	29
Bezpečnostní pokyny	29
Výstraha! Nebezpečí poranění!	29
Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	29
Nebezpečí v důsledku opotřebení	30
Před cvičením	30
Obecné pokyny pro cvičení	30
Zahřátí	31
Návrhy cvičení	31
Závěrečné protahování	33
Ukládání, čištění	34
Pokyny k likvidaci	34
Pokyny k záruce a průběhu služby	34

SK

Rozsah dodávky.....	35
Technické údaje.....	35
Určené použitie.....	35
Bezpečnostné pokyny.....	35
Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!	35
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!	35
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	36
Pred cvičením	36
Všeobecné pokyny na cvičenie.....	36
Zahriatie.....	37
Priklady cvikov	37
Strečing	40
Skladovanie, čistenie	40
Pokyny k likvidácii.....	40
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	40

DE AT CH

Lieferumfang	42
Technische Daten.....	42
Bestimmungsgemäße Verwendung	42
Sicherheitshinweise	42
Warnung! Verletzungsgefahr!	42
Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!.....	42
Gefahren durch Verschleiß	43
Vor dem Training	43
Allgemeine Trainingshinweise.....	43
Aufwärmen.....	44
Übungsvorschläge.....	44
Dehnen	47
Lagerung, Reinigung	48
Hinweise zur Entsorgung	48
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung.....	48

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

1 x resistance bands

1 x instructions for use

Technical data

Expander length (incl. handles):
approx. 76cm

Maximum possible stretch length:
185cm at 105N

The strength tolerance range is maximum 20% (+/-).

Training appliance form A is compliant with DIN 32935.



Maximum possible stretch length



Date of manufacture (month/year):
01/2025

Intended use

This product was developed as an exercise tool to provide you with a full-body workout.

The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information



Warning! 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.
- You need sufficient space to train safely. Exercise with enough space between you and other people and objects so that no one can be injured.
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never pull the product towards your face and never wrap it around your head, neck or chest.
- Do not pull the expander beyond the maximum possible stretch length of 185cm!
- There must be an area of at least 0.6m of space around the training area (Fig. J).
- The elastomers of the expander must be kept away from direct sunlight.



Extra caution – risk of injury to children!

- Not suitable for children under 14 years of age.
- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.

- Point out to children specifically that the product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Pay special attention to the expander band when inspecting the product. If you notice cracks in the plastic parts or the expander band, do not continue to use the product.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Before training

Expander bands

You can set the individual resistance and thus the number of expander bands for each exercise by removing or adding expander bands.

Note: before your workout, check the expander bands to see if they show any cracks or damage!

You must not continue to use the product if it is damaged!

Removing or adding expander bands (Fig. A)

The number of expander bands determines how the intensity is increased or decreased.

Important: if you are using only one expander band, it must be fastened to the middle of the handle.

If you are using two expander bands, they must be fastened on the outside!

To remove or add an expander band, use the clips (1a) on both ends to remove the expander bands from the holes in the handles (1), or use the clips to refasten the expander bands to the handles.

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 different 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, 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 shoulders forwards at the same time and 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!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise.
4. Lift your legs one after another and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Biceps (Fig. B)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Pull your left forearm forward until it is parallel to the floor. Your upper arm is resting closely against your body. The back of your hand is facing downward.

End position

5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your forearm in front of you up to shoulder height. The back of your hand is facing forward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight. Maintain arm tension. Your upper arm is resting closely against your body. Your wrist remains straight.

Deltoids (Fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.

2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab one handle with your left hand. The back of your hand is facing outward. Your arm is slightly bent. Place your other arm on your hip.

End position

4. Tense your abdominal, leg and buttock muscles and pull your left arm to the side up to shoulder height. The back of your hand is facing upward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

Important: make sure that your pelvis remains straight. Only lift your arm up to shoulder height.

Back, trapezius and back shoulder muscles (Fig. D)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Grab the handles with both hands and hold your arms slightly bent in front of you at chest level. The backs of your hands are pointing outwards. Your wrists remain straight.

End position

3. Tense your arm muscles. Use both arms to pull the expander out to the sides. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight. Your wrists remain straight.

Side abdominal muscles (Fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Pull your forearm forward until it is parallel to the floor. Your upper arm is resting closely against your body. The back of your hand is facing downward.

End position

5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your forearm in front of you up to shoulder height. The back of your hand is facing forward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Turn your upper body to the side as far as possible and keep your pelvis straight.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your pelvis remains straight and your upper arm stays close against your body.

Trapezius and shoulder muscles (Fig. F)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with both hands. The backs of your hands are pointing outwards. Your arms are slightly bent and at hip height.

End position

4. Tense your arm muscles.
5. Pull the expander up to chest height. Bring your elbows up and maintain tension in the expander.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight and you let your legs bend slightly.

Chest, shoulder and triceps muscles (Fig. G)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Position the expander on your back and grab both handles. The backs of your hands are pointing outwards.
3. Your arms are close to your body, bent and at chest height.

End position

4. Tense your arm muscles and simultaneously push both arms forward horizontally.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight.

Large back muscles (Fig. H)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Grab both handles and hold the expander over your head. The backs of your hands are facing inward.

End position

3. Tense your arm muscles.
4. Pull the expander out to the sides at shoulder height.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight and you let your legs bend slightly.

Straight arm lift (Fig. I)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Position your upper body upright and tense your abdominal muscles.
5. Your left arm is pointing downward, with the back of your hand facing forward. Place your other arm on your hip.

End position

6. Tense your arm muscles and pull your left arm up to shoulder height. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.

7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight.

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.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 463299_2407

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

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



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

Csomag tartalma

1 x expander

1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Az expander hossza (fogantyúkkal):
kb. 76 cm

Legnagyobb nyújtási hossz 185 cm
105 N erőnél

Túréstartomány az erőre vonatkozóan
maximum 20 % (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a
DIN 32935 szabványnak.



Legnagyobb nyújtási hossz



Gyártási dátum (hónap/év):

01/2025

Rendeltetésszerű használat

A terméket olyan edzőeszközként fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti.

A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások



Figyelmeztetés!

Balesetveszély!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvosához.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- A gyakorlatok biztonságos végrehajtásához megfelelő méretű hely szükséges. A gyakorlatok végrehajtása során tartson kellő távolságot a környező tárgytól és más személyektől, nehogy valaki megsérüljön.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- A terméket soha ne húzza ki az arc irányába, és soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré.
- Az expandert ne húzza ki szélesebbre, mint a maximális 185 cm nyújtási hossz!
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (J ábra).
- Az expander elasztomer anyagát óvja a napsugárzástól.



Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- 14 év alatti gyermekek számára nem engedélyezett a használata.
- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.

- A termék nem játékszer. Használaton kívül gyermekektől távol kell tartani. Edzés közben gyermek nem tartózkodhat a termék hatókörén belül a balesetveszély elkerülése érdekében.
- Hívja fel a gyermek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.

Elhasználódásból adódó veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Az ellenőrzés során fordítson különös figyelmet az expanderszalagra. A terméket ne használja tovább, ha a műanyag alkatrészen vagy az expanderszalagon repedést, illetve szakadást észlel.
- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

Edzés előtt

Expanderszalagok

Minden egyes gyakorlathoz beállíthatja a szükséges erő kifejtés mértékét, ami az expanderszalagok számától függ. Ehhez csak az expanderszalagok eltávolítása, illetve visszaszerelése szükséges.

Megjegyzés: edzés előtt ellenőrizze az expanderszalagokat, hogy nincsenek-e rajtuk szakadások vagy sérülések! Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni!

Expanderszalagok eltávolítása vagy hozzáadása (A ábra)

A gyakorlatok intenzitásának mértéke az expanderszalagok számától függ, így az csökkenthető vagy növelhető.

Fontos: ha csak egy darab expanderszalagot használ, akkor azt a fogantyú közepére kell felszerelni. Ha két darab expanderszalagot használ, akkor azokat a két szélén kell elhelyezni!

Az expanderszalagok eltávolítása vagy rögzítése a kapcsok (1a) segítségével történik. Az eltávolításhoz húzza ki az expanderszalagot mindkét fogantún (1) a lyukból, a rögzítéshez pedig helyezze azt be ismét a fogantúba a kapcsok segítségével.

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

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

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet.

Ügyeljen a következőkre:

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

Bemelegítés

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

Az adott gyakorlatokat 2–3-szor ismétlje.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát behajlított térdrel kb. 20 cm-re emelje el a talajtól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábait csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Bicepsz (B ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdeit, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.
2. Rögzítse az egyik fogantyút a bal lábával.
3. A bal kezével fogja meg a másik fogantyút. A másik kezét tegye csípőre.
4. A bal karját emelje fel előre felé, amíg az párhuzamos nem lesz a talajjal. A felkar szorosan a testhez simul. A kézhat lefelé néz.

Véghelyzet

5. Feszítse meg a kar- és hasizmait, és emelje meg az alkarját előre felé, egészen vállmagasságig. A kézhat előre felé néz. A csukló maradjon egyenes. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop vonalában helyezkedik el, a vállak pedig ejtve maradnak.
6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon. Tartsa meg a kar feszességét. A felkar szorosan a testhez simul. A csukló maradjon egyenes.

Deltaizom (C ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.
2. Rögzítse az egyik fogantyút a bal lábával.
3. A bal kezével tartsa el oldalt a másik fogantyút. A kézhát kifelé néz. A kar enyhén be van hajlítva. A másik kezét tegye csípőre.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a has-, láb- és farizmait, és emelje fel oldalt a bal karját vállmagasságig. A kézhát felfelé néz. A csukló maradjon egyenes. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop vonalában helyezkedik el, a vállak pedig ejtve maradnak.
5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd cseréljen lábat.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a medence területe egyenes maradjon. A karját csak vállmagasságig emelje fel.

Hát-, trapéz- és hátsó vállizmok (D ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.

2. Fogja meg mindkét kezével a fogantyút, és tartsa maga elé a kezét kissé behajlítva a mellkas magasságában. A kézhát kifelé néz. A csuklók maradjanak egyenesek.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a karizmait. Mindkét kezével húzza az expandert oldalirányban kifelé. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop vonalában helyezkedik el, a vállak pedig ejtve maradnak.
4. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon. A csuklók maradjanak egyenesek.

Oldalsó hasizmok (E ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.
2. Rögzítse az egyik fogantyút a bal lábával.
3. A bal kezével fogja meg a másik fogantyút. A másik kezét tegye csípőre.
4. A karját emelje fel előre felé, amíg az párhuzamos nem lesz a talajjal. A felkar szorosan a testhez simul. A kézhát lefelé néz.

Véghelyzet

5. Feszítse meg a kar- és hasizmait, és emelje meg az alkarját előre felé, egészen vállmagasságig. A kézhát előre felé néz. A csukló maradjon egyenes. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop vonalában helyezkedik el, a vállak pedig ejtve maradnak.
6. Amennyire csak tudja, forduljon oldalra a felsőtestével, és tartsa a medencéjét egyenesen.

7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a medence területe egyenes maradjon, és tartsa a felsőkarját szorosan a teste mellett.

Trapéz- és vállizmok (F ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.

2. Rögzítse az egyik fogantyút a bal lábával.

3. Mindkét kezével fogja meg a másik fogantyút. A kézhatá kifelé néz. Tartsa a karjait enyhén behajlítva csípőmagasságban.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a karizmait.

5. Húzza ki az expandert mellmagasságig. Emelje magasra a könyökét, és tartsa az expandert folyamatosan megfeszítve.

6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, és tartsa a lábait enyhén behajlítva.

Mellizmok, vállizmok és tricepsz (G ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.

2. Tegye az expandert a háta mögé, és fogja meg mindkét fogantyút. A kézhatá kifelé néz.

3. Tartsa a karjait a felsőteste mellett, enyhén behajlítva mellmagasságban.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a karizmait, és nyújtsa ki vízszintesen előre felé mindkét karját.

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon.

Nagy hátizmok (H ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát. A felsőtest egyenes.

2. Fogja meg mindkét fogantyút, és tartsa az expandert a feje felett. A kézhatá befelé néz.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a karizmait.

4. Húzza ki az expandert vállmagasságban oldalirányban kifelé.

5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, és tartsa a lábait enyhén behajlítva.

Nyújtott karemelés (I ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon medenceszélességű terpeszbe, enyhén hajlítsa be a térdét, és egyenletesen terhelje mindkét lábát.

2. Rögzítse az egyik fogantyút a bal lábával.

3. A bal kezével fogja meg a másik fogantyút. A másik kezét tegye csípőre.
4. Egyenesítse ki a felsőtestét, és feszítse meg a hasizmait.
5. A bal kar lefelé néz, a kézhát pedig előrefelé. A másik kezét tegye csípőre.

Véghelyzet

6. Feszítse meg karizmait és emelje fel a bal karját vállmagasságig. A fej a gerincoszlop vonalában helyezkedik el, a vállak pedig ejtve maradnak.
7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza lassan a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon.

Nyújtás

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

Nyakizmok

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

Karok és vállak

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

Lábizmok

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

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

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak törölje tisztára egy száraz törölkendővel. Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg.

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



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

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

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

Čestitamo!

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



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

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

Obseg dobave

1 x trak za raztezanje

1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki

Dolžina razteznega traka (vklj. ročaji):
pribl. 76 cm

Največja dolžina raztegnjenega traku
185 cm pri 105 N

Tolerančno območje za silo znaša največ 20 % (+/-).

Trenažer tipa A ustreza standardu
DIN 32935.



Največja dolžina raztegnjenega traku



Datum izdelave (mesec/leto):
01/2025

Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate vse telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene.

Varnostni napotki

Opozorilo! Nevarnost poškodb!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadijte v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite svojega zdravnika.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na doseg.
- Za varno vadbo potrebujete dovolj prostora. Pri izvajanju vaj pazite na zadostno razdaljo do predmetov in drugih oseb, da se nihče ne poškoduje.
- Vadite le na ravni in neдрseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stolpnice ali podestov.
- Izdelka nikoli ne vlecite proti obrazu in ga nikoli ne ovijte okoli glave, vratu ali prsi.
- Razteznega traku ni dovoljeno raztegniti preko največje dolžine, ki znaša 185 cm!
- Okoli vadbene prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika J).
- Elastomere razteznega traku zaščitite pred sončno svetlobo.

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Uporaba otrokom, mlajšim od 14 let, ni dovoljena.
- Nikoli ne puščajte otrok brez nadzora z embalažnim materialom. Obstaja nevarnost zadušitve.

- Izdelek ni primeren kot igralna oprema, zato ga je treba, kadar ga ne uporabljate, hraniti izven dosega otrok. Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da bi se izognili nevarnosti poškodb.
- Otroke zlasti opozorite, da izdelek ni igrača.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek smete uporabljati le, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Pri kontroli namenite posebno pozornost razteznemu traku. Če opazite razpoke na plastičnih delih ali na razteznemu traku, izdelka ne uporabljajte več.
- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

Pred vadbo

Raztezni trakovi

Upor in s tem tudi število raztezni trakov lahko pri vsaki vaji individualno nastavite, tako da raztezne trakove odstranite ali dodate.

Napotek: Pred vadbo preverite raztezne trakove, ali so razpokani ali poškodovani!

Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati!

Odstranjevanje ali dodajanje raztezni trakov (slika A)

Če želite povečati ali zmanjšati intenziteto vaj, je to odvisno od števila raztezni trakov.

Pomembno: Če uporabljate le en raztezni trak, mora biti le-ta pritrjen na sredini ročaja. Če uporabljate dva raztezna trakova, morata biti pritrjena na zunanjih straneh!

Če želite odstraniti ali dodati raztezni trak, ga s pomočjo sponk (1a) na obeh koncih odstranite iz lukenj ročajev (1) oz. namestite raztezne trakove s pomočjo sponk nazaj na ročaje.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

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

Splošno načrtovanje vadbe

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

Pri tem upoštevajte naslednje:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.

- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

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

Vsako vajo ponovite od 2- do 3-krat.

Vratne mišice

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

Roki in rami

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramenoma krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rami proti ušesom in ju spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolonom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljen izbor možnih vaj.

Biceps (slika B)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Z levo nogo fiksirajte en ročaj.
3. Z levo roko primite drugi ročaj. Drugo roko položite na kolk.
4. Levo podlaket povlecite naprej, da je vodoravna s tlemi. Nadlaket mora biti tesno ob telesu. Hrbtišče dlani naj bo obrnjeno navzdol.

Končni položaj

5. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice in dvignite podlaket pred sabo do višine ramen. Hrbtišče dlani naj bo obrnjeno naprej. Zapestje naj ostane ravno. Lopatici povlecite proti hrbtenici. Glava je podaljšek hrbtenice, rameni pa ostaneta spodaj.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Pazite, da ostane zgornji del telesa raven. Roka naj bo napeta. Nadlaket mora biti tesno ob telesu. Zapestje naj ostane ravno.

Trikotna mišica (slika C)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Z levo nogo fiksirajte en ročaj.
3. Z levo roko s strani primite en ročaj. Hrbtišče dlani naj bo obrnjeno navzven. Roka naj bo rahlo upognjena. Drugo roko položite na kolk.

Končni položaj

4. Napnite trebušne mišice, mišice nog in zadnjice ter levo roko ob strani dvignite do višine ramen. Hrbtišče dlani naj bo obrnjeno navzgor. Zapestje naj ostane ravno. Lopatici povlecite proti hrbtenici. Glava je podaljšek hrbtenice, rameni pa ostaneta spodaj.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato spremenite položaj nog.

Pomembno: Pazite, da ostane vaša medenica ravna. Roko dvignite le do višine ramen.

Hrbtne mišice, trapezni mišici, in zadnje ramenske mišice (slika D)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Z obema rokama primite ročaja in roki držite rahlo pokrčeni pred sabo v višini prsi. Hrbtišči rok naj bosta obrnjena navzven. Zapestji ostaneta ravni.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok. Z obema rokama povlecite raztezni trak vstran in navzven. Lopatici povlecite proti hrbtenici. Glava je podaljšek hrbtenice, rameni pa ostaneta spodaj.
4. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
5. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite, da ostane zgornji del telesa raven. Zapestji ostaneta ravni.

Stranske trebušne mišice (slika E)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Z levo nogo fiksirajte en ročaj.
3. Z levo roko primite drugi ročaj. Drugo roko položite na kolk.
4. Podlaket povlecite naprej, da je vodoravna s tlemi. Nadlaket mora biti tesno ob telesu. Hrbtišče dlani naj bo obrnjeno navzdol.

Končni položaj

5. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice in dvignite podlaket pred sabo do višine ramen. Hrbtišče dlani naj bo obrnjeno naprej. Zapestje naj ostane ravno. Lopatici povlecite proti hrbtenici. Glava je podaljšek hrbtenice, rameni pa ostaneta spodaj.
6. Trup obrnite kolikor je mogoče vstran, medenica pa naj bo obrnjena naravnost.
7. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
8. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Pazite, da ostane vaša medenica obrnjena naravnost in vaša nadlaket tesno ob telesu.

Trapezni mišici in ramenske mišice (slika F)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Z levo nogo fiksirajte en ročaj.
3. Z obema rokama primite drugi ročaj. Hrbtišči rok naj bosta obrnjena navzven. Roki naj bosta rahlo pokrčeni in v višini bokov.

Končni položaj

4. Napnite mišice rok.
5. Povlecite raztezni trak do višine prsi. Dvignite komolce in vzdržujte napetost na raztezni traku.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite, da ostane zgornji del telesa raven, vaše noge pa rahlo pokrčene.

Prsne, ramenske mišice in tricepsi (slika G)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Raztezni trak namestite na hrbet in primite oba ročaja. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni navzven.
3. Roki sta pokrčeni v višini prsi in ob telesu.

Končni položaj

4. Napnite mišice rok in hkrati obe roki potisnite vodoravno naprej.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite, da ostane zgornji del telesa raven.

Velike hrbtne mišice (slika H)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala. Trup je vzravnán.
2. Primite oba ročaja in držite raztezni trak nad glavo. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni navznoter.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok.
4. Raztezni trak povlecite vstran in navzven v višini ramen.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Pazite, da ostane zgornji del telesa raven, vaše noge pa rahlo pokrčene.

Dvigalka lopatice (slika I)

Začetni položaj

1. Postavite se v širino bokov z rahlo pokrčenimi nogami in težo enakomerno razporedite na stopala.
2. En ročaj fiksirajte z levo nogo.
3. Z levo roko primite drugi ročaj. Drugo roko položite na kolk.
4. Poravnajte zgornji del telesa in napnite trebušne mišice.
5. Leva roka naj kaže navzdol s hrbtiščem dlani naprej. Drugo roko položite na kolk.

Končni položaj

6. Napnite mišice rok in povlecite levo roko navzgor do višine ramen. Glava je podaljšek hrbtenice, rameni pa ostaneta spodaj.
7. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se počasi vrnite v začetni položaj.
8. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Pazite, da ostane zgornji del telesa raven.

Raztezanje

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

Vratne mišice

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

Roki in rami

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

Mišice nog

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

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

Shranjevanje, čiščenje

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

Izdelek čistite le tako, da ga obrišete s suho krpo za čiščenje. Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



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



Koda za recikliranje je namenjena označevanju različnih materialov za vrnitev v cikel recikliranja.

Koda je sestavljena iz simbola recikliranja za cikel recikliranja in številke, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko.

Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla. Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

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

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

IAN: 463299_2407

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

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnil kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Če izdelek ne izpolnjuje specifikacij ali nima lastnosti, navedenih v garancijskem listu ali oglaševalskem sporočilu, lahko potrošnik najprej zahteva odpravo napak. O napaki mora potrošnik obvestiti proizvajalca ali pooblaščen servis (kontaktna številka in elektronski naslov navedena zgoraj) in zahtevati odpravo napak. Kupec je dolžan ob uveljavljanju zahtevka predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Rok za odpravo napake je 30 dni od dneva, ko je proizvajalec ali pooblaščen servis prejel zahtevo za odpravo napake. Če napake v tem roku niso odpravljene, mora proizvajalec potrošniku brezplačno zamenjati blago z enakim, novim in brezhibnim blagom. Rok se lahko zaradi narave in kompleksnosti blaga, narave in resnosti neskladnosti ter napora, ki je potreben za dokončanje popravila ali zamenjave podaljša za najkrajši čas, ki je potreben za dokončanje popravila, vendar največ za 15 dni. O številu dni podaljšane roka in razlogih za podaljšanje mora biti potrošnik obveščen pred potekom 30 dnevnega roka za odpravo napak.
6. Če v roku 30 dni oz. v primeru podaljšanja v roku 45 dni blago ni popravljeno ali blago ni zamenjano z novim, lahko potrošnik od proizvajalca zahteva vračilo celotne kupnine ali zahteva sorazmerno znižanje kupnine. Sorazmerno znižanje kupnine je sorazmerno zmanjšanju vrednosti blaga, ki ga je potrošnik prejel, v primerjavi z vrednostjo, ki bi jo imelo blago, če bi bilo skladno.

7. Če se neskladnost pojavi v manj kot 30 dneh od dobave blaga, lahko potrošnik ob predložitvi blaga od proizvajalca takoj zahteva vračilo plačanega zneska.
8. Proizvajalec oziroma pooblaščen servis lahko potrošniku za čas popravila blaga, za katero je bila izdana obvezna garancija, zagotovi brezplačno uporabo podobnega blaga. Če proizvajalec potrošniku ne zagotovi nadomestnega blaga v začasno uporabo, ima potrošnik pravico uveljavljati škodo, ki jo je utrpel, ker blaga ni mogel uporabljati od trenutka, ko je zahteval popravilo ali zamenjavo, do njune izvršitve.
9. Stroške za material, nadomestne dele, delo, prenos in prevoz izdelkov, ki nastanejo pri odpravljanju okvar oziroma nadomestitvi blaga z novim, krije proizvajalec.
10. V primeru zamenjave blaga ali zamenjave bistvenega dela blaga z novim se potrošniku izda nov garancijski list.
11. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali nepooblaščen oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
12. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
13. Proizvajalec zagotavlja proti plačilu popravilo, vzdrževanje blaga, nadomestne dele in prikladne aparate vsaj tri leta po poteku garancijskega roka.
14. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
15. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije in podatki, ki identificirajo blago za katerega velja garancija se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
16. Ta garancija proizvajalca ne izključuje zakonske pravice potrošnika, da zoper prodajalca v primeru neskladnosti blaga brezplačno uveljavlja jamčevalne zahtevke. Ta garancija prav tako ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz obveznega jamstva za skladnost blaga.

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

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení

1 x expander

1 x návod k použití

Technické údaje

Délka expandéru (vč. rukojetí):

cca 76 cm

Maximální délka napnutí 185 cm při

105 N

Toleranční rozsah síly činí maximálně

20 % (+/-).

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje

normě DIN 32935.



Maximální délka napnutí



Datum výroby (měsíc/rok):

01/2025

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla.

Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Výstraha! 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 svého lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Pro bezpečné cvičení potřebujete dostatečný prostor. Cviky provádějte v dostatečné vzdálenosti k předmětům a jiným osobám, aby se nikdo nemohl zranit.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Výrobek nikdy nenatahujte směrem k obličeji a neovíjte jej kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Expandér nikdy nenatahujte víc, než je jeho maximální délka napnutí 185 cm!
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. J).
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.



Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

- Je nepřipustné, aby výrobek používaly děti mladší 14 let.
- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje nebezpečí udušení.
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo zranění.

- Upozorněte děti zejména na to, že se u výrobku nejedná o hračku..

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.
- Při kontrole věnujte zvláštní pozornost pásu expandéru. Pokud si všimnete trhlin na plastových dílech nebo na pásu expandéru, výrobek již dále nepoužívejte.
- Používejte pouze originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Před cvičením

Pásy expandéru

Odpor, a tím i počet pásů expandéru, lze individuálně nastavit při každém jednotlivém cviku tak, že pásy expandéru odstraníte nebo přidáte.

Upozornění: Zkontrolujte před cvičením, zda pásy expandéru nevykazují trhliny nebo poškození!

V případě poškození již výrobek nesmíte používat!

Odstranění nebo přidání pásů expandéru (obr. A)

Pro zvýšení nebo snížení intenzity cvičení je podstatný počet pásů expandéru.

Důležité: Pokud používáte jen jeden pás expandéru, musíte jej upevnit na střed rukojeti. Pokud používáte dva pásy expandéru, musíte je upevnit na vnější strany!

Pro odstranění nebo přidání pásu expandéru vyjměte pás expandéru s pomocí klipů (1a) na obou koncích z otvorů v rukojetích (1), resp. nasuňte pásy expandéru s pomocí klipů zase na rukojeti.

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 odlehlení se nadechujte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- 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.

Šíjové svaly

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

Ruce a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když se přitom předkloníte, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Provádějte kroužení oběma rameny současně dopředu a po jedné minutě změňte směr.
3. Vytáhněte ramena směrem k uším a nechte je opět klesnout.
4. Střídavě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svaly nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Bicepsy (obr. B)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Levou rukou uchopte druhou rukojeť. Druhou ruku si dejte v bok.
4. Táhněte levé předloktí dopředu, až bude vodorovně s podlahou. Nadloktí je těsně u těla. Hřbet ruky směřuje dolů.

Konečná poloha

5. Svaly rukou a břišní svaly napněte a předloktí vytahujte před sebou nahoru až do výšky ramen. Hřbet ruky směřuje dopředu. Zápěstí se neprohýbá. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze.

Udržujte napětí rukou. Nadloktí je těsně u těla. Zápěstí se neprohýbá.

Deltový sval (obr. C)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Levou rukou bočně uchopte rukojeť. Hřbet směřuje ven. Ruka je mírně pokrčená. Druhou ruku si dejte v bok.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svaly, svaly nohou a hýždí a levou ruku vytahujte bočně až do výše ramen. Hřbet směřuje nahoru. Zápěstí se neprohýbá. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát, pak vyměňte polohu nohou.

Důležité: Dejte pozor, aby pánev zůstala rovná. Ruku zvedněte jen do výše ramen.

Zádové, trapézové a zadní ramenní svaly (obr. D)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.

2. Obě ruce vložte do rukojetí a držte ruce mírně pokrčené před sebou ve výšce hrudníku. Hřbety rukou směřují směrem ven. Zápěstí se neprohýbají.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou. Oběma rukama vytahujte expandér bočně směrem ven. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

4. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.

5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze. Zápěstí se neprohýbají.

Boční břišní svaly (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.

2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.

3. Levou rukou uchopte druhou rukojeť. Druhou ruku si dejte v bok.

4. Táhněte předloktí dopředu, až bude vodorovně s podlahou. Nadloktí je těsně u těla. Hřbet ruky směřuje dolů.

Konečná poloha

5. Svaly rukou a břišní svaly napněte a předloktí vytahujte před sebou nahoru až do výšky ramen. Hřbet ruky směřuje dopředu. Zápěstí se neprohýbá. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

6. Trup otáčejte co nejvíce na stranu a pánev přitom držte rovně.

7. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.

8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dejte pozor, aby pánev zůstala rovná a nadloktí zůstávalo těsně u těla.

Trapézové a ramenní svaly (obr. F)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.

2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.

3. Oběma rukama uchopte druhou rukojeť. Hřbety rukou směřují směrem ven. Ruce jsou mírně pokrčené a ve výšce boků.

Konečná poloha

4. Napněte svaly rukou.

5. Vytahujte expandér do výšky hrudníku. Lokty dejte nahoru a udržujte zpřímá napětí expandéru.

6. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.

7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze a nohy nechte mírně pokrčené.

Hrudní, ramenní a tricepsové svaly (obr. G)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Umístěte expandér na záda a uchopte rukojeti. Hřbety rukou směřují směrem ven.
3. Ruce jsou ohnuté těsně u těla a jsou ve výšce hrudníku.

Konečná poloha

4. Napněte svaly rukou a současně tlačte obě ruce horizontálně dopředu.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze.

Velké zádové svaly (obr. H)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Uchopte obě rukojeti a expandér držte nad hlavou. Hřbety rukou směřují dovnitř.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou.
4. Expandér vytahujte bočně směrem ven a roztahujte jej ve výšce ramen.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze a nohy nechte mírně pokrčené.

Rovný zdvih rukou (obr. I)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.

3. Levou rukou uchopte druhou rukojeť. Druhou ruku si dejte v bok.

4. Narovnejte trup a napněte břišní svaly.

5. Levá ruka směřuje dolů hřbetem dopředu. Druhou ruku si dejte v bok.

Konečná poloha

6. Napněte svaly rukou a vytáhněte levou ruku až do výše ramen směrem nahoru. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
7. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svaly

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

Ruce 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.

Svaly nohou

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

3. Po chvíli nohy vystřídejte.

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

Uskladnění, čištění

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

Utírejte pouze suchým hadříkem.

Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení.

Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

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

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

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají. Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 463299_2407



Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@idl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x expander

1 x návod na používanie

Technické údaje

Dĺžka expanderu (vrát. rukoväti):
cca 76 cm

Maximálna dĺžka natiahnutia 185 cm pri 105 N

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.



Maximálna dĺžka natiahnutia



Dátum výroby (mesiac/rok):
01/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo.

Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!

- 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 lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Na bezpečné cvičenie potrebujete dostatok miesta. Cvičenia vykonávajte s dostatočným odstupom od predmetov a iných osôb, aby sa nikto nemohol zraniť.
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Neťahajte výrobok nikdy smerom k tvári a nikdy ho neomotávajte okolo hlavy, krku alebo hrudníka.
- Expandery sa nesmú natiahnuť viac, ako je maximálna dĺžka natiahnutia 185 cm!
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. J).
- Elastoméry expanderu treba chrániť pred slnečným žiarením.



Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Výrobok nesmú používať deti do 14 rokov.
- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.

- Výrobok nie je vhodný ako hračka a pri nepoužívaní sa musí uchovávať nedostupný pre deti. Deti by nemali byť počas tréningu nachádzať v dosahu výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

Nebezpečenstvo 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 ho viac nemôžete používať.
- Počas vašej kontroly venujte zvláštnu pozornosť pásu expanderu. Ak by ste rozpoznali trhliny v častiach z plastu alebo na páse expanderu, výrobok už viac nepoužívajte.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a použitie výrobku môže viesť k predčasnemu opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniám.

Pred cvičením

Pásy expanderov

Odpor a tým aj počet pásov expanderov je možné nastaviť individuálne pri každom jednotlivom cvičení odstránením alebo pridaním pásov expanderov.

Upozornenie: Pred cvičením skontrolujte pásy expanderov, či tieto nevykazujú trhliny alebo poškodenia! Pri poškodeniach výrobok viac nesmiete používať!

Odstránenie alebo pridanie pásov expanderov (obr. A)

Aby sa zvýšila alebo znížila intenzita cvičení, to závisí od počtu pásov expanderov.

Dôležité: Ak používate len jeden pás expanderu, musí byť tento pripevnený k stredu rukoväte. Ak používate dva expandere, tieto musia byť pripevnené zvonka!

Aby ste odstránili alebo pridali pás expanderu, vytiahnite pás expanderu pomocou spôn (1a) na obidvoch koncoch z otvorov v rukovätiach (1), príp. zasunúť pásy expanderu pomocou spôn späť do rukovätí.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôbený svojim potrebám so sériou cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý cvik môžete 3-krát opakovať.

- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme 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 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou jedným smerom, potom druhým smerom.

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne ďalej dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.

4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Bicepsy (obr. B)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou uchopíte druhú rukoväť. Druhé rameno si voľne položte na boky.
4. Ťahajte ľavé predlaktie dopredu, až kým nebude vodorovne s podlahou. Nadlaktie zostáva tesne pri tele. Chrbát ruky smeruje dozadu.

Konečná poloha

5. Napnite svaly ramien a brucha a ťahajte predlaktie vysoko pred seba až do výšky ramien. Chrbát ruky smeruje dopredu. Zápästie zostáva rovno. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe. Udržujte napätie ramena. Nadlaktie zostáva tesne pri tele. Zápästie zostáva rovno.

Deltový sval (obr. C)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou bočne uchopíte rukoväť. Chrbát ruky smeruje von. Rameno je mierne ohnuté. Druhé rameno si voľne položte na boky.

Konečná poloha

4. Napnite svalstvo brucha, nôh a sedacie svaly a ťahajte ľavé rameno bočne až do výšky pleca. Chrbát ruky smeruje nahor. Zápästie zostáva rovno. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte pozíciu nôh.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste panvu držali rovno. Rameno dvíhajte len do výšky pliec.

Chrbtové, trapézové a zadné ramenné svalstvo (obr. D)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Uchopíte rukoväť oboma rukami a ramená držte pred sebou mierne ohnuté vo výške hrudníka. Chrbty rúk smerujú smerom von. Zápästia zostávajú rovné.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien. Ťahajte expander bočne oboma ramenami smerom von. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

4. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

5. Opakujte cvik 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe. Zápästia zostávajú rovné.

Bočné brušné svaly (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou uchopíte druhú rukoväť. Druhé rameno si voľne položte na boky.
4. Ťahajte predlaktie dopredu, až kým nebude vodorovne s podlahou. Nadlaktie zostáva tesne pri tele. Chrbát ruky smeruje dozadu.

Konečná poloha

5. Napnite svaly ramien a brucha a ťahajte predlaktie vysoko pred seba až do výšky ramien. Chrbát ruky smeruje dopredu. Zápästie zostáva rovno. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
6. Otočte vrchnú časť tela čo najviac do strany a držte panvu rovno.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste panvu držali rovno a nadlaktie tesne pri tele.

Trapézové a ramenné svalstvo (obr. F)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Uchopte s obidvoma rukami druhú rukoväť. Chrbty rúk smerujú smerom von. Ramená sú mierne ohnuté a vo výške bedier.

Konečná poloha

4. Napnite svaly ramien.
5. Ťahajte expander do výšky hrudníka. Umiestnite lakty smerom nahor a udržiajte napätie na expanderi.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
7. Opakujte cvik 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaša horná časť tela zostala v rovnej polohe a svoje nohy si nechajte ľahko pokrčené.

Hrudné, ramenné a trojhlavé svalstvo (obr. G)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Umiestnite expander na chrbát a uchopte obidve rukoväte. Chrbty rúk smerujú smerom von.
3. Ramená sú zohnuté tesne pri tele a sú vo výške hrudníka.

Konečná poloha

4. Napnite svaly ramien a súčasne tlačte obe ramená vodorovne smerom von.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.

6. Opakujte cvik 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe.

Veľké chrbtové svalstvo (obr. H)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Uchopte obidve rukoväte a podržte expander nad hlavou. Chrbty rúk smerujú dovnútra.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien.
4. Ťahajte expander bočne do výšky pliec smerom von.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Opakujte cvik 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaša horná časť tela zostala v rovnej polohe a svoje nohy si nechajte ľahko pokrčené.

Predpažovanie (obr. I)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte svoje nohy.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou uchopte druhú rukoväť. Druhé rameno si voľne položte na boky.
4. Vystrite si hornú časť tela a napnite svalstvo brucha.
5. Ľavé rameno ukazuje smerom dolu s chrbtom ruky dopredu. Druhé rameno si voľne položte na boky.

Konečná poloha

6. Napnite svalstvo ramena a ťahajte ľavé rameno smerom nahor až do výšky pliec. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe.

Strečing

Po každom tréningu sa dostatočne ponaťahujte. V nasledujúcom texte vám ukážeme niekoľko jednoduchých cvikov. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátýlku

1. Stojte uvoľnene. Ťahajte si svoju hlavu jednou rukou zľahka najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa natahujú 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 uchopíte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistíte iba suchou čistiacou handričkou. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a použitie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania.

Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla. Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

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

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 463299_2407

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

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Expander
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Expanderlänge (inkl. Griffe): ca. 76 cm
Größtmögliche Strecklänge 185 cm bei 105 N

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können.
Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Warnung! Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Ziehen Sie den Artikel niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie ihn niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Ziehen Sie den Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 185 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Die Elastomere des Expanders sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Eine Nutzung für Kinder unter 14 Jahren ist nicht zulässig.

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

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- Richten Sie bei Ihrer Kontrolle besonderes Augenmerk auf das Expanderband. Sollten Sie Risse in den Kunststoffteilen oder an dem Expanderband erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Vor dem Training

Expanderbänder

Der Widerstand und somit die Anzahl der Expanderbänder lassen sich individuell bei jeder einzelnen Übung einstellen, indem Sie die Expanderbänder entfernen oder hinzufügen.

Hinweis: Kontrollieren Sie vor dem Training die Expanderbänder, ob diese Risse oder Beschädigungen aufweisen! Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!

Expanderbänder entfernen oder hinzufügen (Abb. A)

Um die Intensität der Übungen zu steigern oder zu verringern, kommt es auf die Anzahl der Expanderbänder an.

Wichtig: Wenn Sie nur ein Expanderband verwenden, muss dieses in der Mitte des Handgriffs befestigt werden. Wenn Sie zwei Expanderbänder verwenden, müssen diese außen befestigt werden!

Um ein Expanderband zu entfernen oder hinzuzufügen, nehmen Sie das Expanderband mithilfe der Clips (1a) an beiden Enden aus den Löchern der Handgriffe (1) ab bzw. stecken Sie die Expanderbänder mithilfe der Clips wieder an die Handgriffe.

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 Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen 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.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern 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!

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bizeps (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den anderen Handgriff. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Ziehen Sie den linken Unterarm nach vorn, bis er waagrecht zum Boden verläuft. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Der Handrücken zeigt nach unten.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Unterarm bis zur Höhe der Schulter vor sich hoch. Der Handrücken zeigt nach vorn. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt. Halten Sie die Armspannung. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Das Handgelenk bleibt gerade.

Deltamuskel (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie seitlich mit der linken Hand einen Handgriff. Der Handrücken zeigt nach außen. Der Arm ist leicht gebeugt. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie den linken Arm seitlich bis zur Höhe der Schulter hoch. Der Handrücken zeigt nach oben. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Position der Beine.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade bleibt. Heben Sie den Arm nur bis Schulterhöhe.

Rücken-, Trapez- und hintere Schultermuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Greifen Sie mit beiden Händen in die Handgriffe und halten Sie die Arme leicht angewinkelt in Brusthöhe vor sich. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Handgelenke bleiben gerade.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an. Ziehen Sie mit beiden Armen den Expander seitlich nach außen. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt. Die Handgelenke bleiben gerade.

Seitliche Bauchmuskulatur (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den anderen Handgriff. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Ziehen Sie den Unterarm nach vorn, bis er waagerecht zum Boden verläuft. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Der Handrücken zeigt nach unten.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Unterarm bis zur Höhe der Schulter vor sich hoch. Der Handrücken zeigt nach vorn. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich zur Seite und halten Sie das Becken gerade.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade und der Oberarm eng am Körper bleibt.

Trapez- und Schultermuskulatur (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.

2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit beiden Händen den anderen Handgriff. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Arme sind leicht angewinkelt und auf Hüfthöhe.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Ziehen Sie den Expander auf Brusthöhe. Die Ellenbogen nach oben bringen und die Spannung am Expander aufrecht halten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt und Sie Ihre Beine leicht gebeugt lassen.

Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Positionieren Sie den Expander am Rücken und greifen Sie beide Handgriffe. Die Handrücken zeigen nach außen.
3. Die Arme sind nah am Körper, angewinkelt und auf Brusthöhe.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an und drücken Sie gleichzeitig beide Arme horizontal nach vorn.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt.

Große Rückenmuskulatur (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Greifen Sie beide Handgriffe und halten Sie den Expander über den Kopf. Die Handrücken zeigen nach innen.

Endposition

3. Spannen Sie Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Expander seitlich nach außen und auf Schulterhöhe auseinander.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt und Sie Ihre Beine leicht gebeugt lassen.

Gerade Armheber (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie Ihre Füße gleichmäßig.
2. Fixieren Sie einen Handgriff mit dem linken Fuß.
3. Greifen Sie den anderen Handgriff mit der linken Hand. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Richten Sie den Oberkörper auf und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
5. Der linke Arm zeigt nach unten mit dem Handrücken nach vorn. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.

Endposition

6. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie den linken Arm bis auf Schulterhöhe nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur.

Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie

Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwinglich auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltchonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein.

Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 463299_2407

ⓁⓁ Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

ⓁⓁ Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

ⓁⓁ Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



01/2025

Delta-Sport-Nr.: EP-15580

10.08.2024 / AM 9:47

IAN 463299_2407