



TRAININGSBANK

DE AT CH

TRAININGSBANK

Gebrauchsanweisung

IT CH

PANCA PER ALLENAMENTO

Istruzioni d'uso

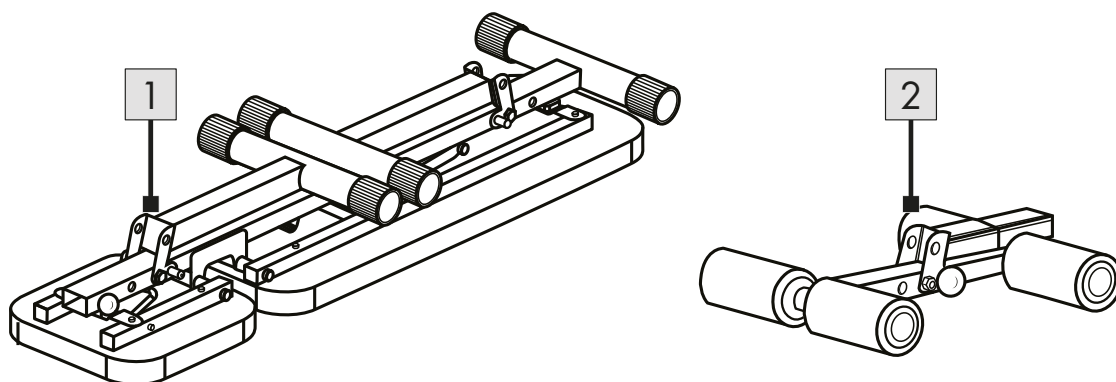
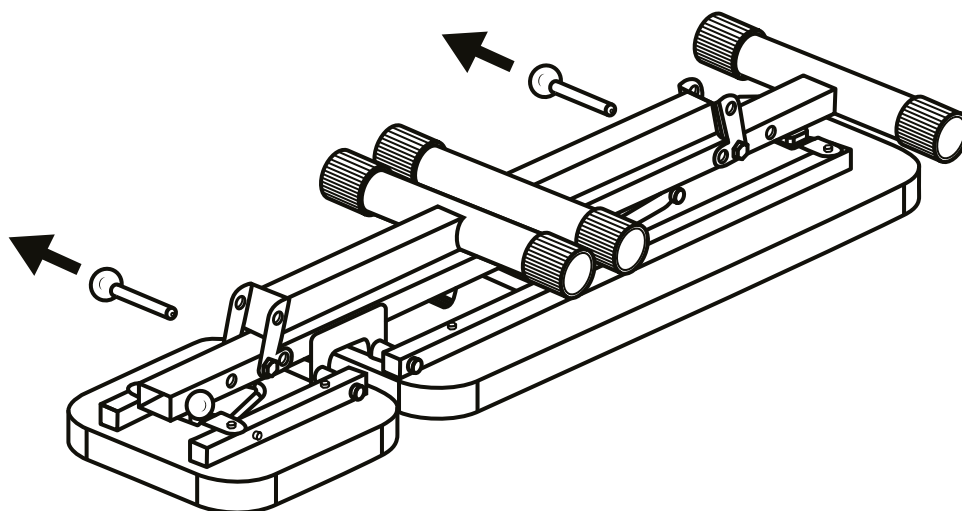
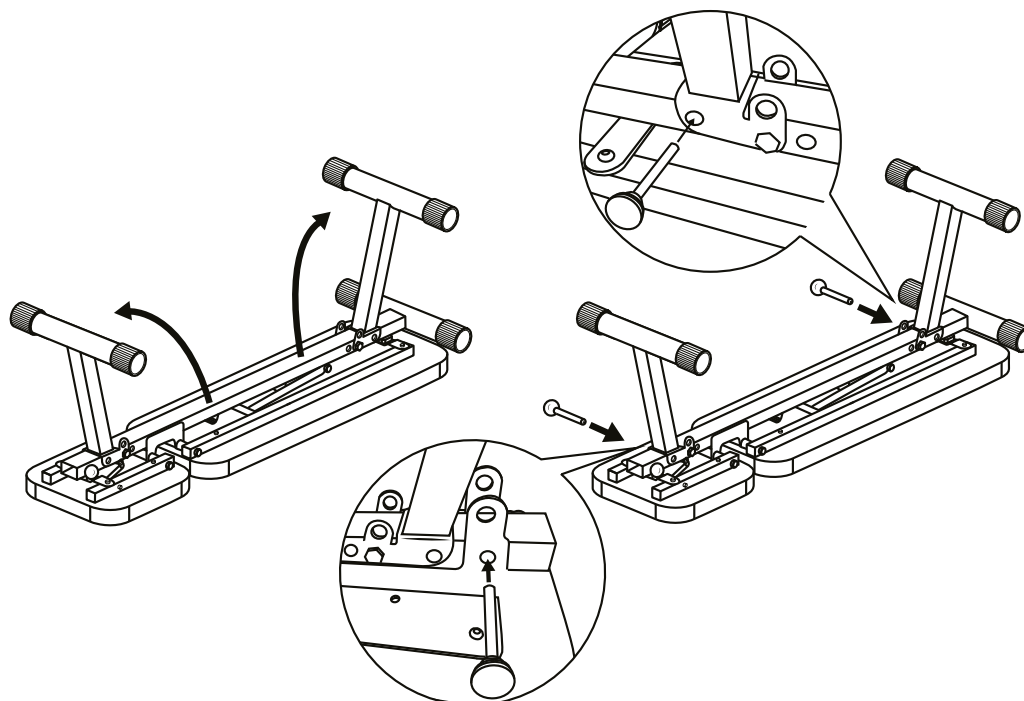
FR CH

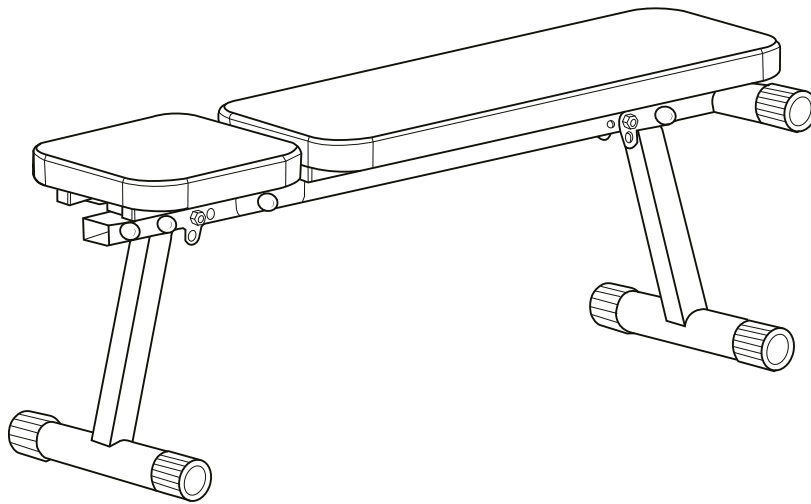
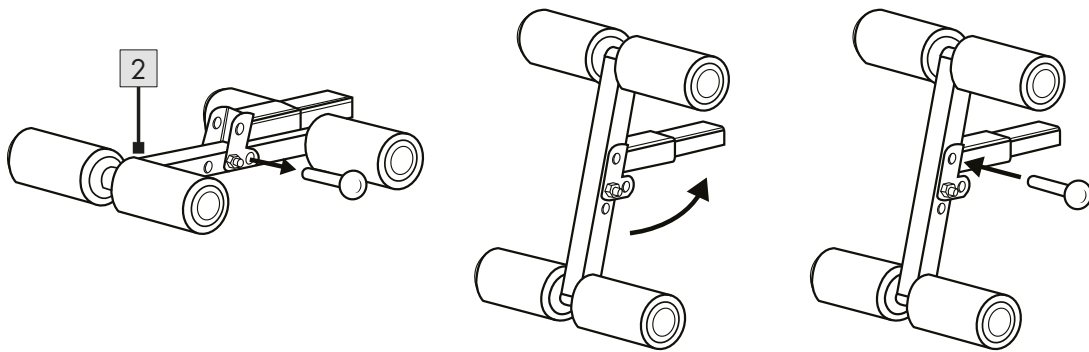
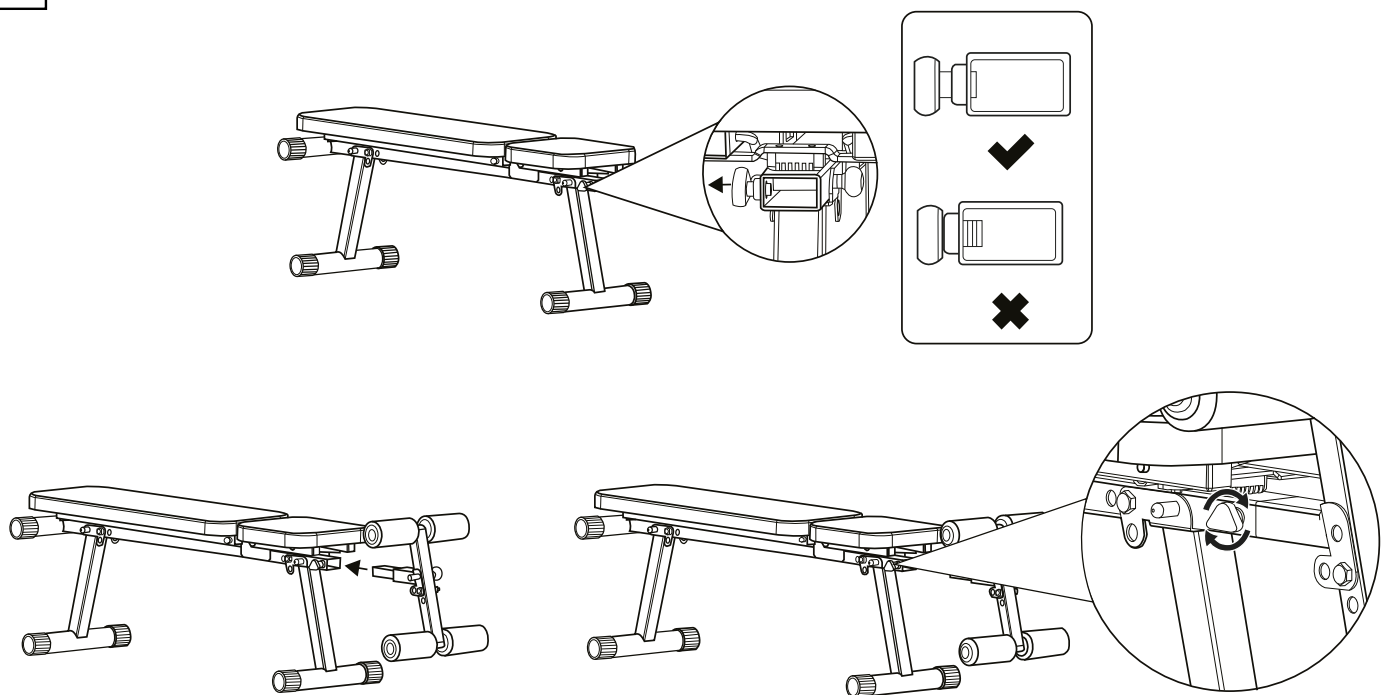
BANC DE MUSCULATION

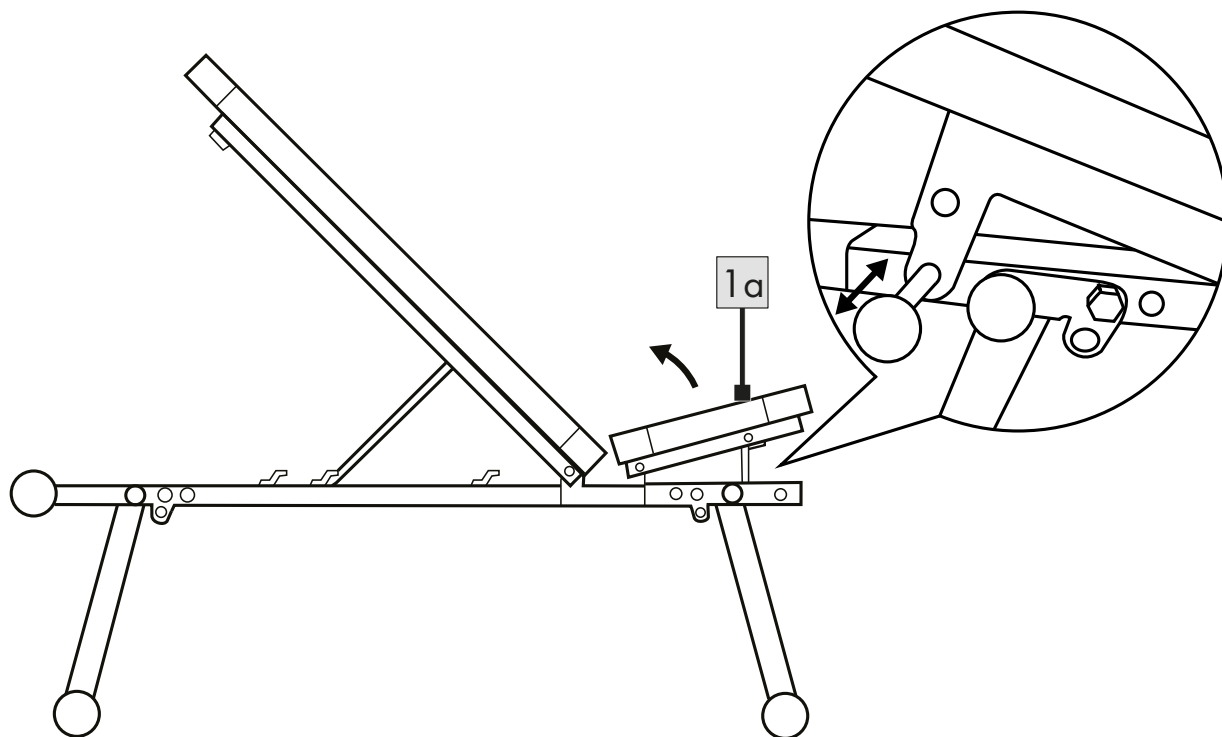
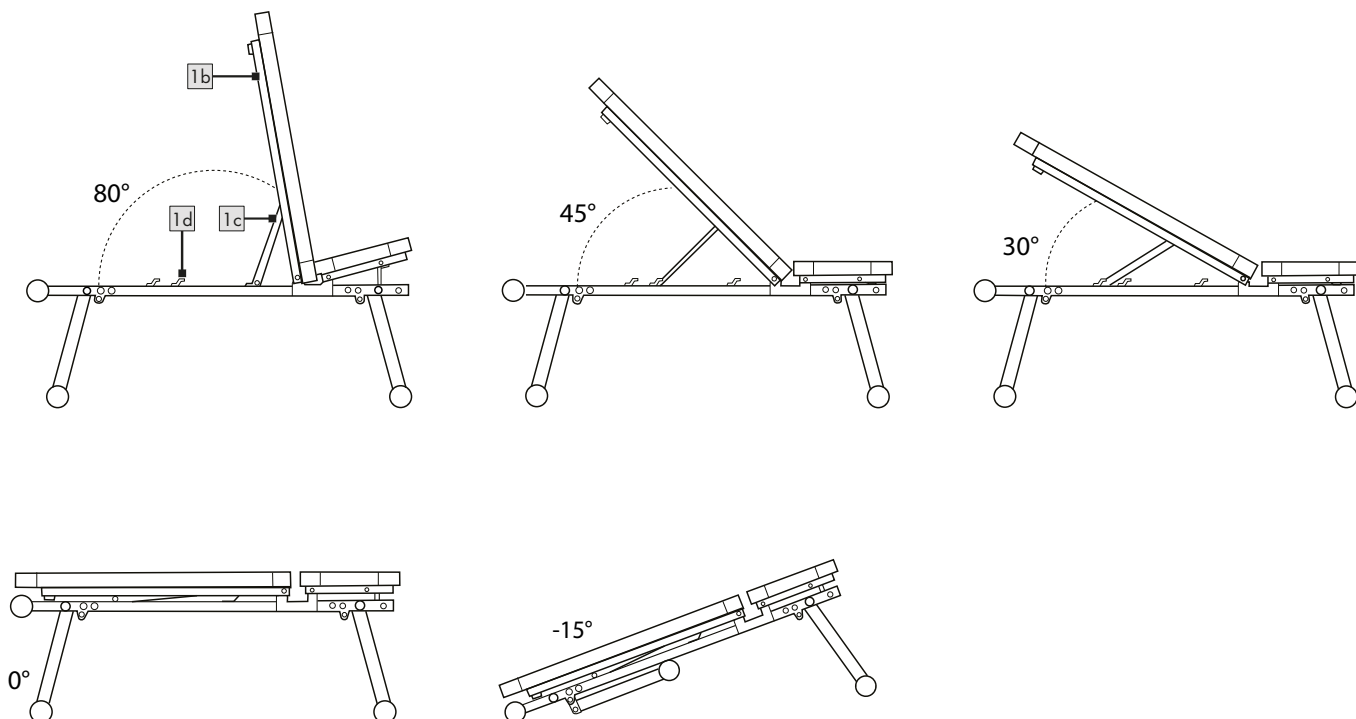
Notice d'utilisation

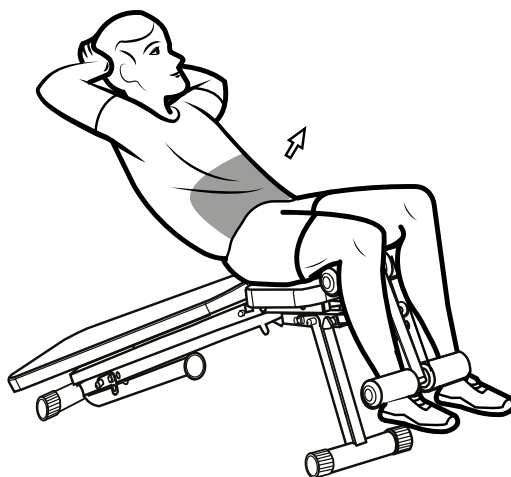
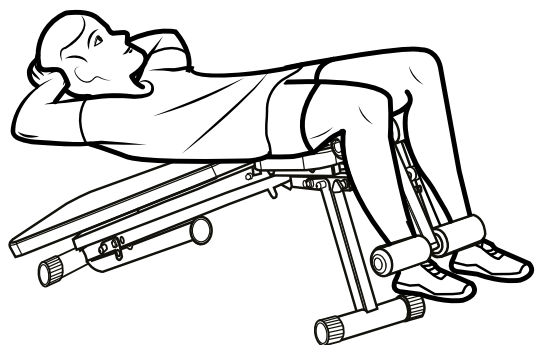
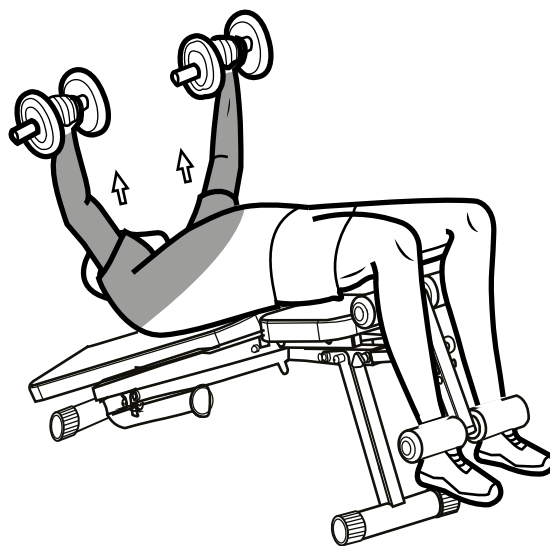
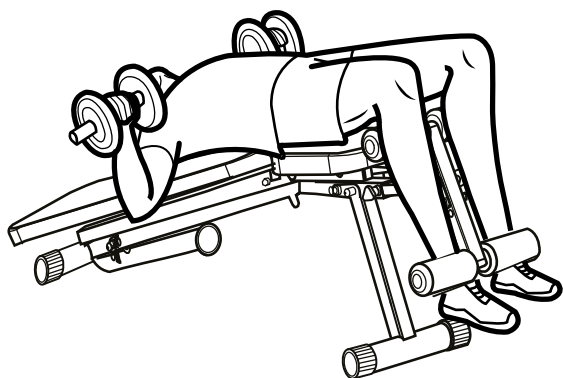
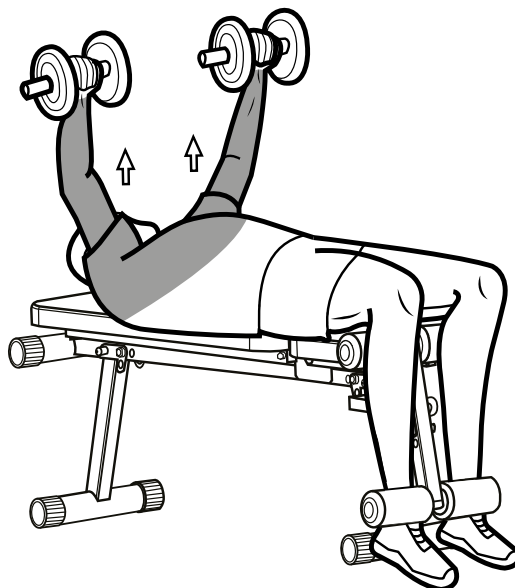
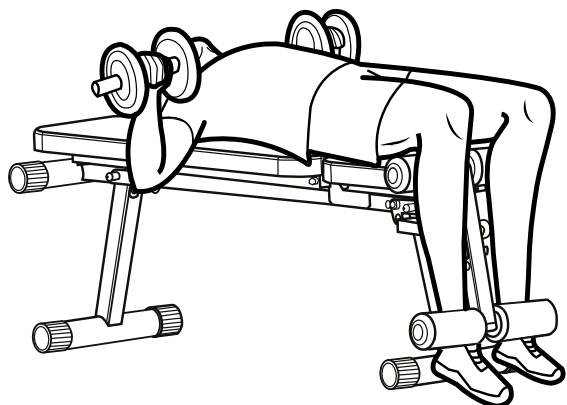
IAN 489296_2501

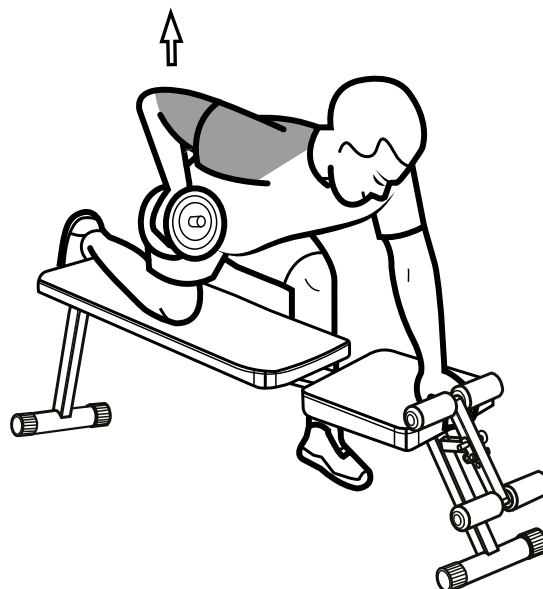
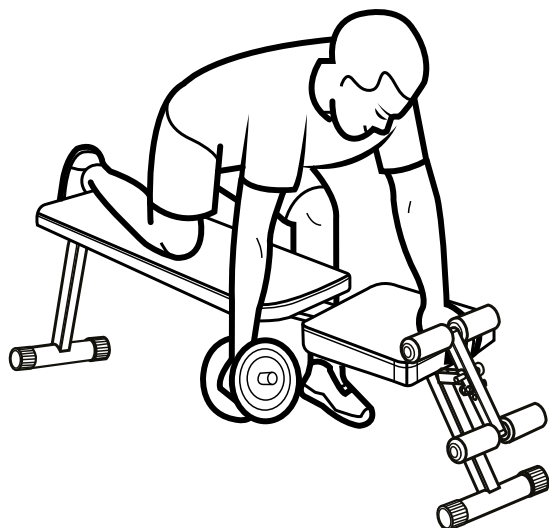
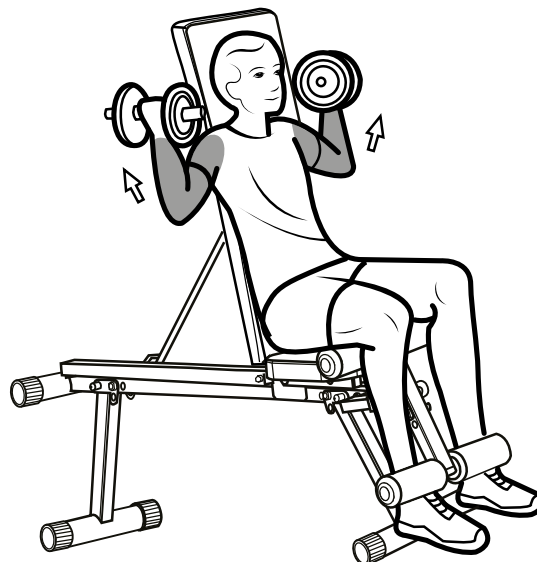
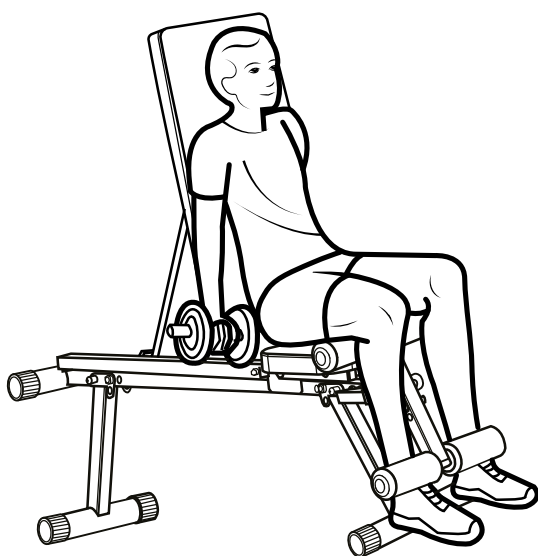
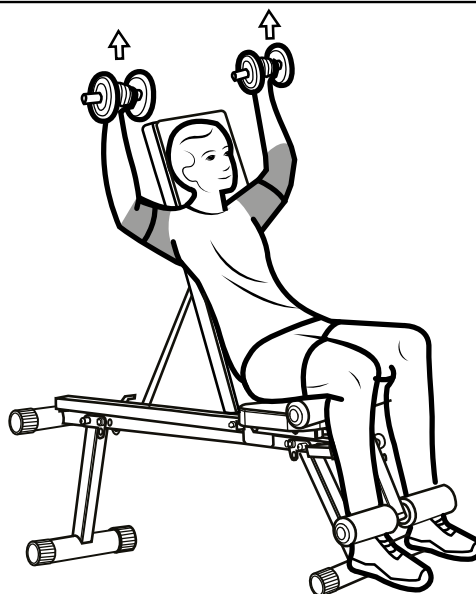
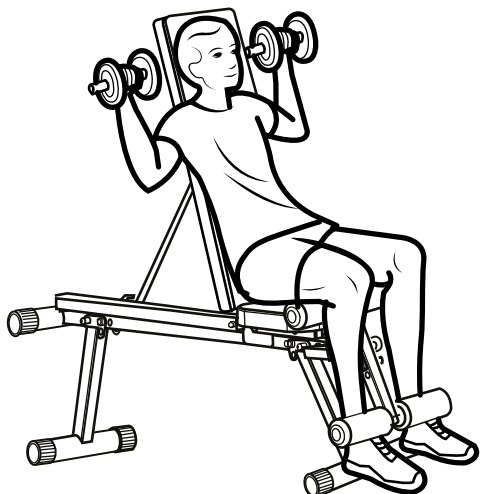
DE AT CH
FR IT

A**B****C**

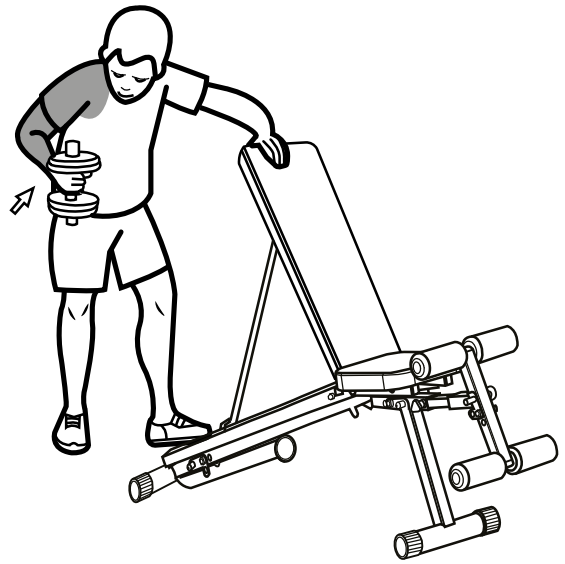
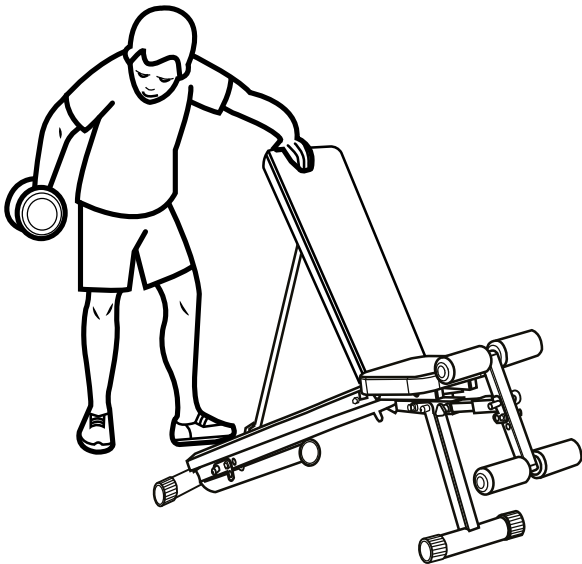
D**E****F**

G**H**

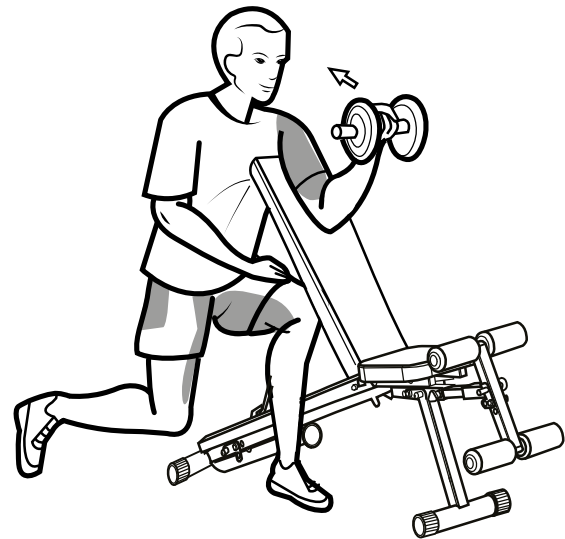
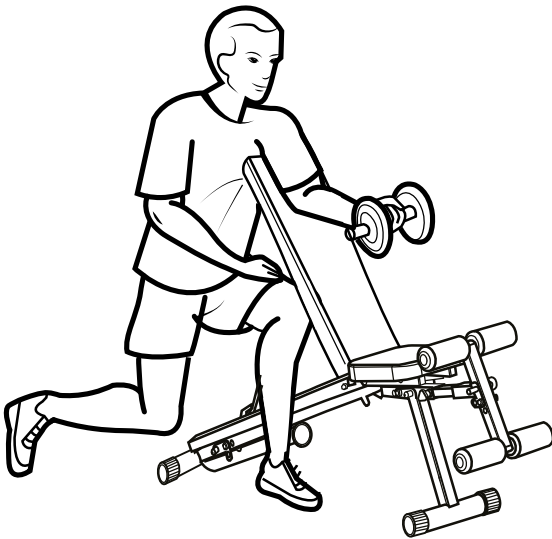
I**J****K**

L**M****N**

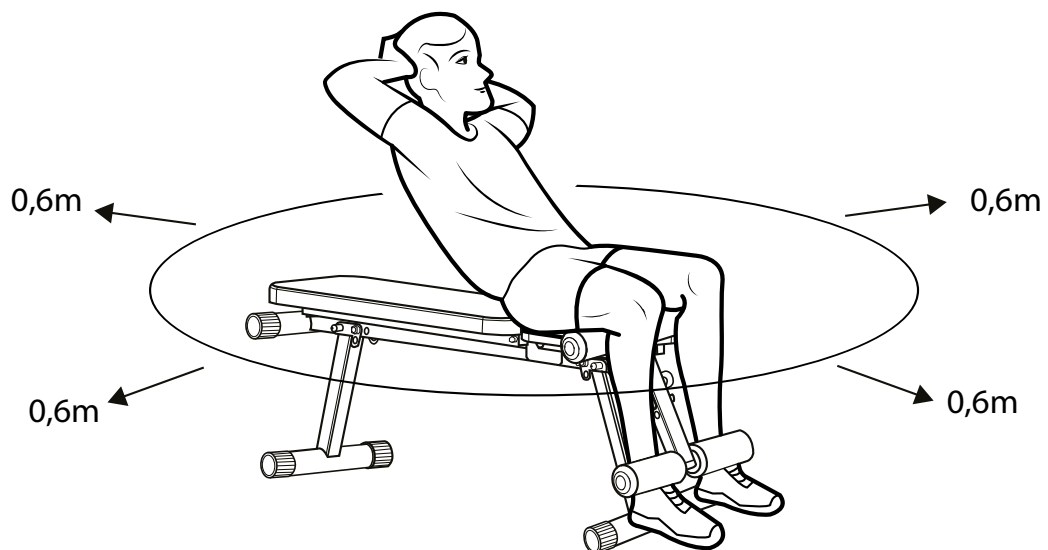
O



P



Q



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 (Abb. A)

1 x Trainingsbank, zerlegt (1-2)
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße (aufgebaut):
ca. 130 x 35 x 50 cm (L x B x H)
Maße (zusammengeklappt):
ca. 140 x 35 x 19 cm (L x B x H)
Gewicht: 14 kg



Maximale Belastbarkeit
(Nutzergewicht 110 kg +
Gewichte 110 kg): 220 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2025

ISO 20957-1 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Verwendete Symbole und Signalwörter



Allgemeines Warnzeichen, dient der Kennzeichnung von Gefahren und Gefährdungen (z. B. Lebens-, Verletzungs- oder Quetschgefahren).



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Gebotszeichen, weist jeden Benutzer darauf hin, die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen und für alle Benutzer stets zur Verfügung zu stellen.

WARNUNG Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

ACHTUNG Das Signalwort bezeichnet mögliche Risiken von Sachschäden.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde entwickelt, um mit Lang- oder Kurzhanteln (nicht im Lieferumfang enthalten) gezielte Muskelbereiche zu trainieren. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor Gebrauch die Sicherheitshinweise und die Gebrauchsanweisung! Versäumnisse bei der Einhaltung können zu schweren Verletzungen führen. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus. Entfernen Sie keine Typen- oder Hinweisschilder.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.



Verletzungsgefahr für Kinder!

- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.
- Beachten Sie den natürlichen Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern. Verhindern Sie Situationen und Verhaltensweisen, die nicht für den Artikel vorgesehen sind.
- Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Der Artikel darf nur von Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 110 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.



Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei unsachgemäßem Training oder zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. Q).

- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.

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 Schäden und Verschleiß geprüft wird. Sollten z. B. die Polster oder die Sicherungsstifte Beschädigungen zeigen, verwenden 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 und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Fixieren oder verschrauben Sie das Gerät NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Gerät verursachen.
- Ziehen Sie die Schraubenmutter und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungssteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Artikel erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie den Artikel regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden. Überprüfen Sie regelmäßig die Schraubverbindungen.

Montage

WARNUNG Lebensgefahr!

Der Artikel und das Verpackungsmaterial sind kein Kinderspielzeug!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial oder mit Kleinteilen des Artikels. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT Verletzungsgefahr!

Unaufmerksamkeit und unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen.

- Achten Sie beim Auf- und Abbau sowie beim Einstellen auf Ihre Hände und Finger. Es besteht Quetschgefahr.

ACHTUNG Gefahr von Sachschäden!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

- Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie eine Unterlage, um den Boden zu schützen.

Der Artikel sollte von zwei Personen aufgebaut werden.

Montieren Sie den Artikel, wie in den Abbildungen B bis F.

Demontage

Um den Artikel auseinanderzubauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Verwendung

Wir empfehlen vor dem Training ein Handtuch auf den Artikel zu legen.

Fußrolle einstellen (Abb. E)

Die Fußrolle (2) ist zweifach einstellbar.

1. Ziehen Sie den Fixierstift heraus.
2. Stellen Sie die Fußrolle auf die gewünschte Stellung ein.
3. Stecken Sie den Fixierstift in die Fixieröffnung der Fußrolle.

Sitzfläche einstellen (Abb. G)

Die Sitzfläche (1a) ist zweifach einstellbar.

1. Ziehen Sie den Fixierstift heraus.
2. Stellen Sie die Sitzfläche auf die gewünschte Stellung ein.
3. Stecken Sie den Fixierstift in die Fixieröffnung der Sitzfläche.

Rückenlehne einstellen (Abb. H)

Die Rückenlehne (1b) ist fünffach, von einem Winkel von -15°, 0°, 30°, 45° bis 80°, einstellbar:

1. Heben Sie das obere Ende der Rückenlehne hoch, bis Sie den gewünschten Neigungswinkel erreicht haben.
2. Heben Sie die Fixierstange (1c) hoch und stecken Sie sie auf die Fixierung (1d), um den gewünschten Neigungswinkel zu fixieren.
3. Überprüfen Sie den festen Sitz der Rückenlehne.

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 in gleichbleibendem Tempo 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. 12 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 die 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.

Nackmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die 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 die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

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 Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere 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

Mit dem Artikel trainieren Sie nicht nur Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch Ihre Koordination sowie das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch die unwillkürlichen oder gezielten Armbewegungen die Arm- und Bauchmuskulatur mittrainiert.

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann durch Einstellen des Artikels individuell gestaltet werden. Zur Verdeutlichung sind die Winkel (ausgenommen -15°) auf dem Artikel aufgedruckt.

Die in den Übungen beschriebenen Hanteln sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Sit-ups (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Stellen Sie die Rückenlehne in einen -15°-Winkel und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Bringen Sie die Hände mit der Handfläche nach oben hinter den Kopf.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich nach oben. Der Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
5. Bleiben Sie kurz in der Position und senken Sie anschließend den Oberkörper wieder ab.
6. Wiederholen Sie die Übung 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Spannung des Oberkörpers.

Negativ-Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Arm

Ablauf

1. Bringen Sie die Rückenlehne in einen -15°-Winkel und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
3. Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
4. Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an und bringen Sie die Hanteln gleichzeitig mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf einer Linie mit der Brust, in dem Sie die Ellenbogen strecken.

5. Halten Sie die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Flaches Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Arm

Ablauf

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Klemmen Sie die Füße hinter die Fußrolle.
3. Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
4. Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an und strecken Sie die Ellenbogen, um die Hanteln mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf Schulterhöhe zu heben.
5. Halten Sie kurz die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Einarmiges Rudern auf der Bank (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Schulter, Rücken

Ablauf

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Begeben Sie sich in 4-Füßler Position auf den Artikel.
2. Stellen Sie den linken Fuß neben den Artikel.
3. Greifen Sie die Hantel mit der rechten Hand mit dem Handrücken nach außen zeigend.
4. Lassen Sie den Arm rechts neben dem Artikel hängen.
5. Die rechte Schulter ist leicht abgesenkt, während die linke stabil stützt, indem Sie das Schulterblatt nach hinten unten schieben.
6. Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
7. Bringen Sie mit der Ausatmung die Kurzhantel Richtung rechte Schulter, indem Sie den Ellenbogen beugen und nah am Körper nach oben, am Rücken vorbeiführen.
8. Kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

9. Tauschen Sie die Position des rechten und linken Arms/Beins und wiederholen Sie die Übung jeweils 6-mal in 4 Übungsdurchgängen pro Seite. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung und halten Sie den Oberkörper gerade.

Armbeuge im Sitzen (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Arm

Ablauf

1. Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Halten Sie die Kurzhantel mit dem Handrücken nach außen zeigend. Die Arme sind gestreckt und neben dem Körper.
5. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an und beugen Sie die Ellenbogen gleichzeitig mit der Ausatmung bis zum Anschlag.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

80°-Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. N)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm

Ablauf

1. Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
4. Halten Sie die Kurzhanteln mit dem Handrücken nach hinten zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
5. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an, strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln parallel zu den Unterschenkeln über den Kopf.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Armbeugen (Abb. O)

Beanspruchte Muskulatur: Arm

Ablauf

1. Klappen Sie einen Standfuß ein und bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
2. Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn auf das Untergestell.
3. Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken zur Seite zeigend. Der Ellenbogen ist gestreckt.
4. Beugen Sie sich leicht mit dem Oberkörper nach vorn und greifen mit der linken Hand das obere Ende der Rückenlehne.
5. Spannen Sie die Armmuskulatur an und beugen Sie mit der Ausatmung den Ellenbogen bis der Arm einen rechten Winkel erreicht.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
7. Wechseln Sie die Schrittstellung und den Arm und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 5 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

Bizeps-Curl mit Kurzhantel (Abb. P)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

1. Klappen Sie einen Standfuß ein und bringen Sie die Rückenlehne in einen 45°-Winkel.
2. Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn.
3. Halten Sie die Kurzhantel mit der linken Hand, mit dem Handrücken nach unten zeigend.
4. Machen Sie einen Ausfallschritt und gehen Sie in die Hocke. Der linke Arm liegt auf der Rückenlehne.
5. Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an, drücken Sie den Oberarm auf die Rückenlehne und beugen Sie den Ellenbogen, sodass sich der Unterarm im 45°-Winkel auf der Rückenlehne befindet.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Dehnen

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

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

Nackenmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
2. Ziehen Sie den Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.
3. Durch diese Übung werden die Seiten des 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 die 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 feuchten Reinigungstuch reinigen und anschließend trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Am Kopfende befinden sich am Untergestell zwei Rollen. Heben Sie am Fußende das Untergestell an und rollen Sie den Artikel bei Nichtbenutzung zum Verstauen.

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 umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile wie Schalter 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: 489296_2501

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

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

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

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

1 banc de musculation, démonté (1 - 2)
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions (monté) :
env. 130 x 35 x 50 cm (L x La x H)
Dimensions (replié) :
env. 140 x 35 x 19 cm (L x La x H)
Poids : 14 kg



Capacité de charge maximale
(poids de l'utilisateur
110 kg + poids 110 kg) : 220 kg



Date de fabrication (mois/année) :
05/2025

ISO 20957-1 classe : H

Champ d'application : usage domestique

Pictogrammes et mots-clés utilisés



Avertissement général, sert à signaler les dangers et les risques (par ex. risque de mort, de blessure ou d'écrasement).



Risque d'écrasement des doigts !



Signe d'obligation, indique que la notice d'utilisation doit être gardée à disposition de tous les utilisateurs et que ceux-ci doivent la lire attentivement avant l'utilisation.

AVERTISSEMENT Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque élevé qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

PRUDENCE Ce mot-clé désigne un danger présentant un risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner une blessure minime ou modérée.

ATTENTION Ce mot-clé désigne des risques potentiels de dommages matériels.

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu pour entraîner des zones musculaires ciblées à l'aide d'haltères longs ou courts (non compris dans l'étendue de la livraison). L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

Consignes de sécurité

Lire la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant l'utilisation ! Le non-respect de cette recommandation peut entraîner des blessures graves. Si vous cédez l'article à un tiers, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation. Ne retirez pas les plaques signalétiques ou les étiquettes d'information.



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un danger de suffocation.



Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que personne, en particulier les enfants, ne grimpe sur l'article ou ne s'y hisse, les animaux non plus.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- L'article doit être exclusivement monté par des adultes afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- Cet article est conçu pour un poids du corps maximal de 110 kg. N'utilisez pas cet article si votre poids est supérieur à cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article comme appui ou en remplacement d'une échelle.
- Ne transportez jamais l'article seul au-dessus d'escaliers et de tout autre obstacle afin d'éviter de vous blesser.



Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'entraînement inadapté, d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. Q).
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.

- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.

Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait régulièrement l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. Si, par exemple, le coussin ou les goupilles de sûreté sont endommagées, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un stockage et une utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.
- Ne fixez ou ne vissez PAS l'appareil de manière permanente au sol. Tout manquement risque de causer des dommages considérables à l'appareil.
- Resserrez régulièrement les écrous et les vis.
- Faites remplacer immédiatement et uniquement par un spécialiste les pièces défectueuses, par ex. les pièces de branchement. Ne réutilisez pas l'article tant que toutes les pièces défectueuses n'ont pas été remplacées.
- Vérifiez régulièrement si l'article présente des signes visibles d'usure et de dommages. Vérifiez régulièrement les raccords vissés.

Montage

AVERTISSEMENT **Danger de mort !**

L'article et le matériel d'emballage ne sont pas des jouets pour enfants !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage ou avec des pièces de l'article. Il existe un danger de suffocation !

PRUDENCE **Risque de blessure !**

Une manipulation inattentive ou incorrecte de l'article peut entraîner des blessures.

- Faites attention à vos mains et vos doigts lors du montage, du démontage et du réglage. Il y a un risque d'écrasement.

ATTENTION **Risque de dommages matériels !**

Une manipulation incorrecte de l'article peut entraîner des dommages matériels.

- Attention aux sols fragiles ! Utilisez un support pour protéger le sol.

L'article doit être monté par deux personnes.

Assemblez l'article comme indiqué dans les figures B à F.

Démontage

Pour le démontage de l'article, procédez dans l'ordre inverse.

Utilisation

Avant l'entraînement, il est conseillé de placer une serviette sur l'article.

Réglage des roulettes (fig. E)

Les roulettes (2) sont réglables de deux manières.

1. Retirez la goupille de fixation.
2. Réglez les roulettes à la position souhaitée.
3. Insérez la goupille de fixation dans l'ouverture prévue à cet effet des roulettes.

Réglage de l'assise (fig. G)

L'assise (1a) est réglable sur deux niveaux.

1. Retirez la goupille de fixation.
2. Réglez l'assise à la position souhaitée.
3. Insérez la goupille de fixation dans l'ouverture prévue à cet effet de l'assise.

Réglage du dossier (fig. H)

Le dossier (1b) est réglable en cinq positions, allant d'un angle de -15°, 0°, 30°, 45° à 80° :

1. Soulevez le haut du dossier jusqu'à ce que vous obteniez l'angle d'inclinaison souhaité.
2. Soulevez la barre de fixation (1c) et placez-la sur la fixation (1d) pour fixer l'angle d'inclinaison souhaité.
3. Vérifiez la bonne fixation du dossier.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.

- Veillez à respirer de manière régulière : expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

- Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.
- Respectez les principes suivants :
- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1. Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
3. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

Propositions d'exercices

Cet article vous permet d'entraîner non seulement les muscles de vos jambes et de vos fesses, mais aussi votre coordination et votre système cardiovasculaire. Les mouvements spontanés ou ciblés des bras entraînent également les muscles des bras et les muscles abdominaux.

Vous trouverez ci-dessous un ensemble de possibilités d'exercices.

Remarque : l'entraînement peut être personnalisé en réglant l'article. Pour plus de visibilité, les angles (à l'exception de -15°) sont imprimés sur l'article.

Les haltères décrits dans les exercices sont non compris dans l'étendue de la livraison.

Sit-ups (fig. I)

Muscles sollicités : abdominaux

Déroulement

1. Réglez le dossier à un angle de -15° et allongez-vous sur le dos sur l'article.
2. Placez vos mains derrière la tête, paume vers le haut.
3. Coincez les pieds sous les roulettes.
4. Contractez les muscles abdominaux et soulevez le haut du corps le plus haut possible en expirant. La nuque reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Maintenez cette position un petit moment, puis rabaissez le haut du corps.
6. Répétez l'exercice 10 fois sur 3 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : faites attention à la tension du haut du corps pendant l'exercice.

Développé couché négatif avec haltères courts (fig. J)

Muscles sollicités : poitrine, bras

Déroulement

1. Réglez le dossier à un angle de -15° et allongez-vous sur le dos sur l'article.
2. Coincez les pieds sous les roulettes.
3. Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers la tête. Les coudes sont écartés à un angle de 45° du corps et fléchis sous la surface de couchage. Les haltères se trouvent à la hauteur de la poitrine.
4. Contractez les muscles de la poitrine, de l'abdomen et des bras et, pendant l'expiration, montez les haltères à la verticale, en les alignant avec la poitrine, en tendant les coudes.
5. Maintenez la position et revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice.

Développé couché à plat avec haltères courts (fig. K)

Muscles sollicités : poitrine, bras

Déroulement

1. Placez le dossier en position horizontale (0°). Placez-vous sur le dos sur l'article.
2. Coincez les pieds derrière les roulettes.
3. Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers la tête. Les coudes sont écartés à un angle de 45° du corps et fléchis sous la surface de couchage. Les haltères se trouvent à la hauteur de la poitrine.
4. Contractez les muscles de la poitrine, de l'abdomen et des bras et tendez les coudes pour soulever les haltères verticalement vers le haut, à hauteur des épaules, pendant l'expiration.
5. Maintenez la position un court moment et revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice.

Rameur à un bras sur le banc (fig. L)

Muscles sollicités : haut des bras, épaules, dos

Déroulement

1. Placez le dossier en position horizontale (0°). Placez-vous en position à quatre pattes sur l'article.
2. Placez votre pied gauche à côté de l'article.
3. Saisissez l'haltère avec la main droite, le dos de la main tourné vers l'extérieur.
4. Laissez pendre le bras à droite à côté de l'article.
5. L'épaule droite est légèrement abaissée, tandis que la gauche soutient de manière stable en poussant l'omoplate vers l'arrière et le bas.
6. Contractez les muscles du dos et du bras.
7. Pendant l'expiration, amenez l'haltère court vers l'épaule droite en pliant le coude et en le faisant monter près du corps, le long du dos.
8. Revenez lentement à la position de départ.
9. Inversez la position du bras/de la jambe droite et gauche et répétez l'exercice 6 fois en 4 séries de chaque côté. Après chaque série, faites une pause d'env. 60 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice et gardez le haut du corps droit.

Flexion des bras en position assise (fig. M)

Muscles sollicités : épaules, bras

Déroulement

1. Placez le dossier à un angle de 80°.
2. Installez-vous sur l'article, le dos contre le dossier.
3. Coincez les pieds sous les roulettes.
4. Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers l'extérieur. Les bras sont tendus le long du corps.
5. Contractez les muscles de la poitrine et des bras et, pendant l'expiration, fléchissez les coudes jusqu'à la limite.
6. Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : faites attention à votre tension corporelle et poussez les omoplates vers les fessiers.

Développé couché à 80° avec haltères courts (fig. N)

Muscles sollicités : haut des bras

Déroulement

1. Placez le dossier à un angle de 80°.
2. Installez-vous sur l'article, le dos contre le dossier.
3. Coincez les pieds sous les roulettes.
4. Tenez les haltères courts, le dos de la main tourné vers l'arrière. Les coudes sont écartés à un angle de 45° du corps et fléchis sous la surface de couchage. Les haltères se trouvent à la hauteur de la poitrine.
5. Contractez les muscles de la poitrine et des bras, tendez les coudes et soulevez les haltères au-dessus de la tête, parallèlement au bas des jambes.
6. Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice.

Flexion des bras (fig. O)

Muscles sollicités : bras

Déroulement

1. Repliez un pied et placez le dossier à un angle de 80°.
2. Mettez-vous en position de marche derrière l'article, la jambe gauche en avant sur le support.
3. Saisissez l'haltère avec la main droite, le dos de la main tourné vers le côté. Le coude est tendu.
4. Penchez-vous légèrement avec le haut du corps vers l'avant et saisissez le haut du dossier avec la main gauche.
5. Contractez les muscles du bras et, pendant l'expiration, fléchissez le coude jusqu'à former un angle droit avec le bras.

- Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
- Inversez les jambes et les bras et répétez l'exercice 10 fois en 5 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 90 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Poussez les omoplates vers les fessiers.

Curl des biceps avec haltères courts (fig. P)

Muscles sollicités : haut des bras, cuisses et fessiers

Déroulement

- Repliez un pied et placez le dossier à un angle de 45°.
- Mettez-vous en position de marche derrière l'article, la jambe gauche en avant.
- Tenez l'haltère court avec la main gauche, le dos de la main tourné vers le bas.
- Faites un pas en avant et accroupissez-vous. Le bras gauche est posé sur le dossier.
- Contractez les muscles de la poitrine et du bras, appuyez le haut du bras sur le dossier et fléchissez le coude de manière à ce que l'avant-bras soit fléchi à 45° sur le dossier.
- Restez brièvement dans cette position, puis revenez lentement à la position initiale.
- Répétez l'exercice 7 fois sur 4 séries. Après chaque série, faites une pause d'env. 120 secondes.

Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice.

Étirements

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 - 30 secondes.

Muscles du cou

- Prenez une position détendue.
- À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
- Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs. Deux roulettes se trouvent à l'extrémité de la structure de base. Soulevez la structure de base au pied et faites rouler l'article pour le stocker lorsqu'il n'est pas utilisé.

Mise au rebut



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage.

Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 3 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 489296_2501

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x panca per allenamento, smontata (1-2)
1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Misure (montata):

ca. 130 x 35 x 50 cm (L x l x A)

Misure (chiusa):

ca. 140 x 35 x 19 cm (L x l x A)

Peso: 14 kg



Capacità di carico massima
(peso dell'utente 110 kg + pesi
110 kg): 220 kg



Data di produzione (mese/anno):
05/2025

ISO 20957-1 classe: H

Ambito di applicazione: ambiente domestico

Simboli e parole segnaletiche utilizzati



Segnale di avvertenza generico, serve a indicare rischi e pericoli (ad es. rischio per la vita, di lesioni o di schiacciamento).



Pericolo di schiacciamento delle dita!



Segnale di divieto, indica a ogni utente di leggere attentamente le istruzioni d'uso e di metterle sempre a disposizione di tutti gli utenti.

AVVERTENZA La parola segnaletica indica un rischio con un grado di pericolosità elevato che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o una lesione grave.

ATTENZIONE La parola segnaletica definisce un rischio con un basso grado di pericolosità che, se non evitato, può avere per conseguenza una lesione di bassa o media entità.

AVVERTENZA La parola segnaletica definisce possibili rischi di danni agli oggetti.

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è concepito per allenare muscolatura specifica con bilancieri lunghi o corti (non inclusi nel contenuto della fornitura). L'articolo è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.

Indicazioni di sicurezza

Prima dell'uso leggere le indicazioni di sicurezza e le istruzioni d'uso. La loro mancata osservanza può causare lesioni gravi. Consegnare tutti i documenti insieme all'articolo in caso di cessione dello stesso a terzi. Non rimuovere le targhette che indicano il tipo o che riportano indicazioni.



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.



Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è concepito.
- I bambini non devono trovarsi in prossimità dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di inutilizzo, conservare l'articolo fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.

- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né lo usino per tirarsi su e salirvi.
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.
- L'articolo è progettato per un peso corporeo massimo di 110 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non utilizzare l'articolo come sgabello o come scala.
- Per evitare lesioni, non trasportare l'articolo mai da soli su scale o altri ostacoli.



Pericolo di lesioni durante l'allenamento!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di allenamento inadeguato o eccessivo affaticamento e sovrallenamento, si rischiano lesioni gravi. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. Q).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.

Rischi dovuti all'usura.

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si controlla regolarmente che non presenti danni o segni di usura. Se ad es. l'imbottitura o i perni di sicurezza risultano danneggiati, non utilizzare l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- NON fissare né avvitarlo il dispositivo in modo permanente al pavimento. Facendolo, si rischia di causare notevoli danni al dispositivo.
- Serrare regolarmente i dadi e le viti.
- Nel caso in cui, ad es., le parti di collegamento siano danneggiate, farle sostituire immediatamente ed esclusivamente da un tecnico. Usare nuovamente l'articolo solo quando tutte le parti difettose sono state sostituite.
- Controllare regolarmente l'articolo per individuare eventuali segni d'usura e danni. Controllare regolarmente gli elementi di collegamento.

Montaggio

AVVERTENZA **Pericolo di morte!**

L'articolo e il materiale di imballaggio non sono giocattoli.

- Non lasciare il materiale di imballaggio o le piccole parti dell'articolo alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento!

ATTENZIONE **Pericolo di lesioni!**

L'uso distratto e improprio dell'articolo può provocare lesioni.

- Prestare particolare attenzione alle mani e alle dita durante il montaggio e lo smontaggio, nonché durante la regolazione. Sussiste il pericolo di schiacciamento.

AVVERTENZA **Rischio di danni agli oggetti!**

L'uso improprio dell'articolo può causare danni agli oggetti.

- Adottare la dovuta cautela in caso di pavimenti delicati. Utilizzare un tappeto di protezione.

L'articolo deve essere montato da due persone.

Montare l'articolo come illustrato nelle figure da B a F.

Smontaggio

Per smontare l'articolo, eseguire i passaggi nell'ordine inverso.

Uso

Consigliamo di posizionare un asciugamano sull'articolo prima dell'allenamento.

Impostazione del cilindro per i piedi (fig. E)

Il cilindro per i piedi (2) può essere regolato su due livelli.

1. Rimuovere il perno di fissaggio.
2. Impostare il cilindro per i piedi nella posizione desiderata.
3. Inserire il perno di fissaggio nell'apertura di fissaggio del cilindro per i piedi.

Regolare la superficie di seduta (fig. G)

La superficie di seduta (1a) può essere regolata su due livelli.

1. Rimuovere il perno di fissaggio.
2. Impostare la superficie di seduta nella posizione desiderata.
3. Inserire il perno di fissaggio nell'apertura di fissaggio della superficie di seduta.

Impostazione dello schienale (fig. H)

Lo schienale (1b) è regolabile su cinque livelli, da un angolo di -15°, 0°, 30°, 45° fino a 80°:

1. Sollevare l'estremità superiore dello schienale fino a raggiungere l'angolo di inclinazione desiderato.
2. Sollevare l'asta di fissaggio (1c) e inserirla nel fissaggio (1d) per fissare l'angolo di inclinazione desiderato.
3. Verificare che lo schienale sia saldamente in posizione.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.

- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, con un ritmo costante e senza scatti.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare: espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

- Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.
- Prestare attenzione ai seguenti principi di base:
 - Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
 - Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
 - Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare a fondo i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.

3. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
4. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

L'articolo consente di allenare non soltanto i muscoli delle gambe e dei glutei, ma anche la coordinazione e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, con i movimenti involontari o mirati delle braccia, si tonificano anche i muscoli degli arti superiori e gli addominali. Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Nota: l'allenamento può essere personalizzato variando le impostazioni dell'articolo. Per motivi di chiarezza, gli angoli (eccetto -15°) sono scritti sull'articolo.

I bilancieri citati negli esercizi non sono inclusi nel contenuto della fornitura.

Sit up (fig. I)

Muscolatura sollecitata: addome

Svolgimento

1. Impostare lo schienale a un angolo di -15° e sdraiarsi sull'articolo in posizione supina.
2. Portare le mani dietro la testa con i palmi rivolti verso l'alto.
3. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
4. Contrarre gli addominali ed, espirando, sollevare il busto il più possibile verso l'alto. Il collo è allineato alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere brevemente in posizione, dopodiché abbassare nuovamente il busto.
6. Ripetere questo esercizio per 10 volte per 3 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 60 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere il busto contratto.

Distensioni su panca negativa con manubrio (fig. J)

Muscolatura sollecitata: torace, braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di -15° e sdraiarsi sull'articolo in posizione supina.
2. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
3. Tenere il manubrio con il dorso delle mani rivolto verso la testa. I gomiti sono al di sotto della superficie a 45° dal corpo, distesi e flessi. I manubri si trovano all'altezza del petto.
4. Contrarre la muscolatura di tronco, addome e braccia ed, espirando, portare i manubri contemporaneamente verso l'alto in verticale, tracciando una linea sopra il petto e distendendo i gomiti.
5. Restare in posizione, quindi tornare lentamente alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Distensioni su panca piatta con manubrio (fig. K)

Muscolatura sollecitata: torace, braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale in posizione orizzontale (0°). Sdraiarsi sull'articolo in posizione supina.
2. Bloccare i piedi dietro il cilindro.
3. Tenere il manubrio con il dorso delle mani rivolto verso la testa. I gomiti sono al di sotto della superficie a 45° dal corpo, distesi e flessi. I manubri si trovano all'altezza del petto.
4. Contrarre la muscolatura di tronco, addome e braccia e distendere i gomiti per sollevare i manubri verso l'alto in verticale all'altezza delle spalle, espirando.
5. Restare in posizione per un momento, quindi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Vogatore a un braccio sulla panca (fig. L)

Muscolatura sollecitata: parte superiore del braccio, spalle, schiena

Svolgimento

1. Portare lo schienale in posizione orizzontale (0°). Posizionarsi sull'articolo a quattro zampe.
2. Portare il piede sinistro vicino all'articolo.
3. Afferrare il manubrio con la mano destra con il dorso della mano rivolto verso l'esterno.
4. Lasciar scendere il braccio sospeso a destra dell'articolo.
5. La spalla destra è leggermente abbassata, mentre la sinistra è ferma in posizione stabile e la scapola spinge all'indietro verso il basso.
6. Contrarre la muscolatura di spalle e addome.
7. Espirando, portare il manubrio verso la spalla destra, piegando il gomito, avvicinandolo al corpo e sollevandolo verso la schiena.
8. Tornare lentamente alla posizione di partenza.
9. Scambiare la posizione di braccia e gambe tra destra e sinistra e ripetere questo esercizio 6 volte per lato e per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 60 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti e tenere diritto il busto.

Piegamenti delle braccia da seduti (fig. M)

Muscolatura sollecitata: spalle, braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di 80°.
2. Sedersi sull'articolo appoggiando la schiena sullo schienale.
3. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
4. Tenere il manubrio con il dorso delle mani rivolto verso l'esterno. Le braccia sono distese lungo il corpo.
5. Contrarre la muscolatura di tronco e braccia e piegare i gomiti contemporaneamente espirando fino ad arrestarsi.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti e spingere le scapole in direzione dei glutei.

Distensioni su panca a 80° con manubri (fig. N)

Muscolatura sollecitata: parte superiore delle braccia

Svolgimento

1. Portare lo schienale a un angolo di 80°.
2. Sedersi sull'articolo appoggiando la schiena sullo schienale.
3. Bloccare i piedi sotto il cilindro.
4. Tenere i manubri con il dorso delle mani rivolto verso dietro. I gomiti sono al di sotto della superficie a 45° dal corpo, distesi e flessi. I manubri si trovano all'altezza del petto.
5. Contrarre la muscolatura di tronco e braccia, distendere i gomiti e sollevare in parallelo i manubri sopra le gambe fin sopra la testa.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Piegamenti delle braccia (fig. O)

Muscolatura sollecitata: braccia

Svolgimento

1. Ripiegare un piede di supporto e portare lo schienale a un angolo di 80°.
2. Fare un passo avanti dietro l'articolo, con la gamba sinistra in avanti sul piedistallo.
3. Tenere il manubrio con la mano destra con il dorso della mano rivolto lateralmente. Il gomito è disteso.
4. Portare il busto leggermente in avanti e afferrare l'estremità superiore dello schienale con la mano sinistra.

5. Contrarre la muscolatura delle braccia e piegare il gomito espirando fino a che il braccio non forma un angolo retto.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Cambiare piede e braccio, quindi ripetere questo esercizio per 10 volte per 5 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 90 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti. Spingere le scapole verso i glutei.

Piegamenti dei bicipiti con manubrio (fig. P)

Muscolatura sollecitata: parte superiore delle braccia, cosce, glutei

Svolgimento

1. Ripiegare un piede di supporto e portare lo schienale a un angolo di 45°.
2. Fare un passo avanti dietro l'articolo, con la gamba sinistra in avanti.
3. Tenere il manubrio con la mano sinistra, con il dorso della mano rivolto verso il basso.
4. Fare un affondo e restare in posizione piegata. Il braccio sinistro poggia sullo schienale.
5. Contrarre la muscolatura di torace e braccio, esercitare una pressione sullo schienale con la parte superiore del braccio e piegare il gomito in modo tale che l'avambraccio formi un angolo di 45° con lo schienale.
6. Rimanere brevemente in questa posizione, dopodiché tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 7 volte per 4 serie. Dopo ogni serie inserire una pausa di ca. 120 secondi.

Importante: durante l'esercizio mantenere i muscoli contratti.

Stretching

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

1. Posizionarsi in piedi, diritti, con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.

3. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirarlo indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Alle estremità della base si trovano due rotelle. Sollevare la base dalla parte inferiore e usare le rotelle per riporre l'articolo in caso di mancato utilizzo.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti a usura (p. es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori oppure pezzi in vetro.

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

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

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

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

IAN: 489296_2501

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY

 05/2025

Delta-Sport-Nr.: TB-16768

05.22.2025 / PM 2:51

IAN 489296_2501