



LIEGESTÜTZGRIFFE ROTIEREND

ROTATING PUSH-UP BARS

POIGNÉES D'APPUI ROTATIVES

(DE) (AT) (CH)

LIEGESTÜTZGRIFFE ROTIEREND

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

POIGNÉES D'APPUI ROTATIVES

Notice d'utilisation

(PL)

OBROTOWE UCHWYTY DO POMPEK

Instrukcja użytkowania

(SK)

ROTUJÚCE RUKOVĀTE NA CVIKY V PODPORE LEŽMO

Návod na používanie

(DK)

ROTARENDE PUSH-UP HÅNDTAG

Brugervejledning

(HU)

ELFORGATHATÓ FEKVŐTÁMASZ KERET

Használati útmutató

(GB) (IE)

ROTATING PUSH-UP BARS

Instructions for use

(NL) (BE)

PUSH-UP HANDGREPEN ROTEREND

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

OTOČNÉ PODPĚRNÉ ÚCHYTY PRO KLIKY

Návod k použití

(ES)

ASAS GIRATORIAS PARA FLEXIONES

Instrucciones de uso

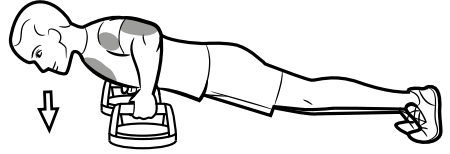
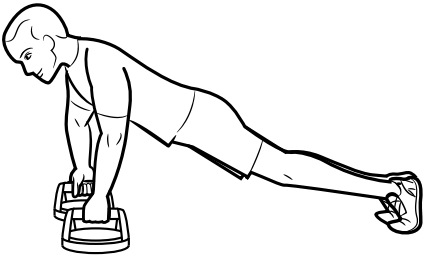
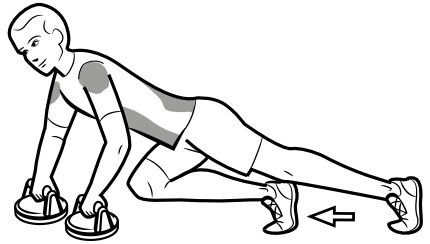
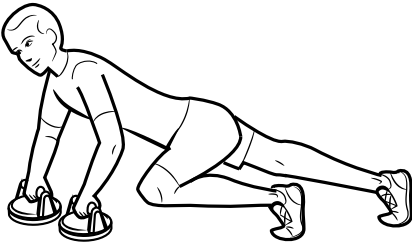
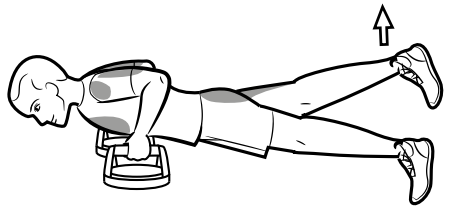
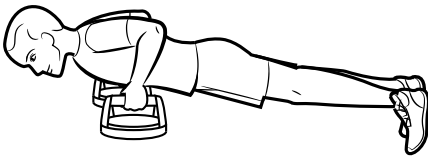
(IT)

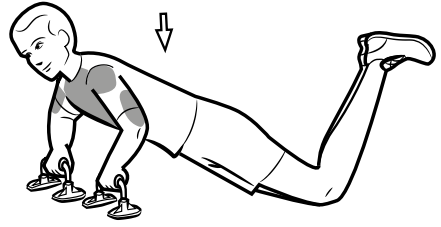
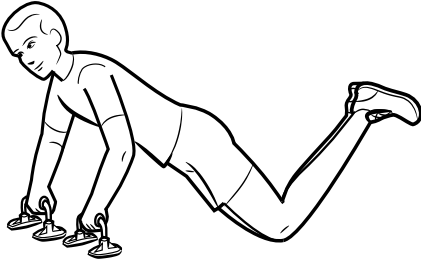
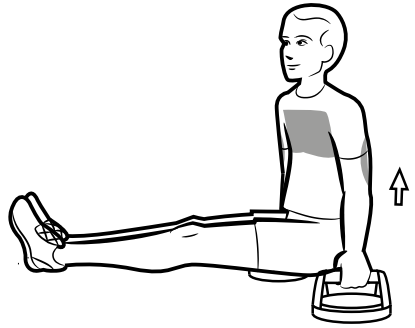
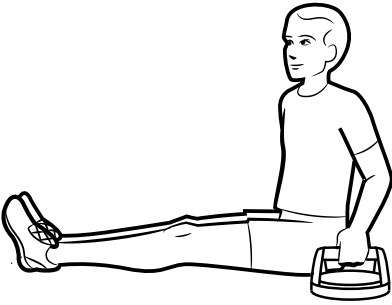
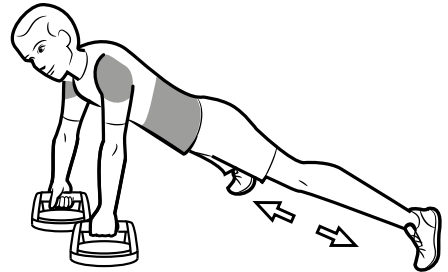
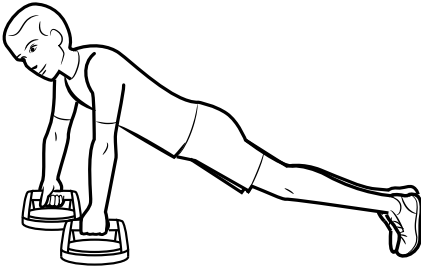
MANIGLIE GIREVOLI PER FLESSIONI

Istruzioni d'uso

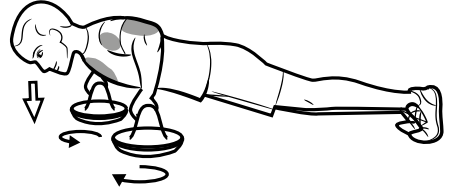
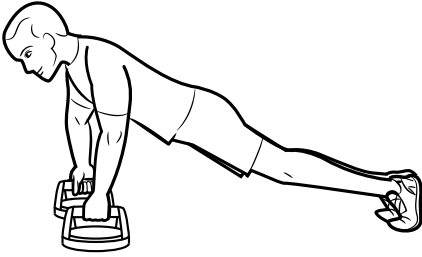
IAN 439939_2304

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

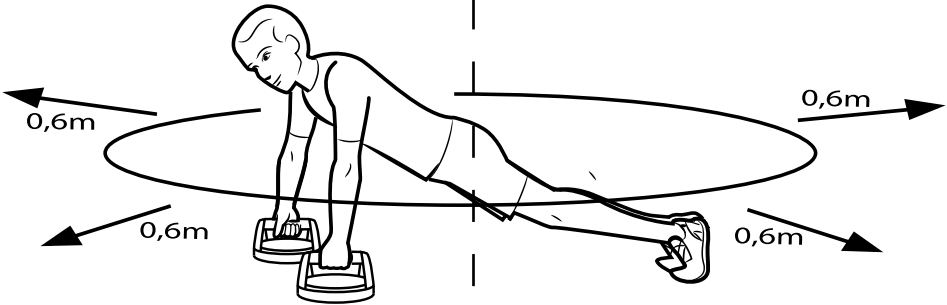
A**B****C**

D**E****F**

G



H



DE AT CH	
Lieferumfang.....	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	8
Sicherheitshinweise	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	8
Gefahren durch Verschleiß	8
Allgemeine Trainingshinweise.....	8
Aufwärmen.....	9
Übungsvorschläge.....	9
Dehnen	11
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung.....	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	12

GB IE	
Package contents.....	14
Technical data	14
Intended use.....	14
Safety information	14
Extra caution - risk of injury to children!	14
Dangers due to wear and tear	14
General exercise instructions.....	14
Warming up	15
Exercise suggestions.....	15
Stretching.....	17
Storage, cleaning	17
Disposal	17
Notes on the guarantee and	
service handling	17

FR BE	
Étendue de la livraison.....	19
Caractéristiques techniques	19
Utilisation conforme à sa destination.....	19
Consignes de sécurité	19
Prudence particulière - Risque de	
blessure pour les enfants !.....	19
Dangers causés par l'usure.....	19
Conseils d'entraînement généraux.....	19
Échauffement.....	20
Propositions d'exercices.....	20
Étirements.....	22
Stockage, nettoyage	22
Mise au rebut	23
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	23

NL BE	
Leveringsomvang	25
Technische gegevens	25
Beoogd gebruik.....	25
Veiligheidstips	25
Bijzondere voorzichtigheid - kans op	
lichamelijk letsel bij kinderen!	25
Gevaren als gevolg van slijtage	25
Algemene trainingsinstructies	25
Warming-up	26
Voorbeeldoefeningen	26
Rekken	28
Opslag, reiniging.....	29
Afvalverwerking	29
Opmerkingen over garantie en	
serviceafhandeling	29

PL	
Zakres dostawy.....	30
Dane techniczne	30
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	30
Wskazówki bezpieczeństwa	30
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	30
Zagrożenia spowodowane zużyciem.....	30
Ogólne wskazówki dotyczące treningu.....	31
Rozgrzewka	31
Propozycje ćwiczeń	31
Rozciąganie	33
Przechowywanie, czyszczenie.....	34
Uwagi odnośnie recyklingu	34
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	34

CZ	
Obsah balení.....	36
Technické údaje	36
Použití dle určení.....	36
Bezpečnostní pokyny	36
Upozornění - nebezpečí poranění dětí!	36
Nebezpečí v důsledku opotřebení.....	36
Obecné pokyny pro cvičení	36
Zahřátí	37
Návrhy na cvičení	37
Závěrečné protažení	39
Ukládání, čištění	39
Pokyny k likvidaci	39
Pokyny k záruce a průběhu služby	39

SK	
Rozsah dodávky	41
Technické údaje	41
Určené použitie	41
Bezpečnostné pokyny	41
Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia detí!	41
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	41
Všeobecné pokyny na cvičenie.....	41
Zahriatie	42
Priklady cvikov	42
Strečing.....	44
Skladovanie, čistenie.....	44
Pokyny k likvidácii	44
Pokyny k záruke a priebehu servisu	45

ES	
Alcance de suministro	46
Datos técnicos	46
Uso previsto.....	46
Indicaciones de seguridad	46
Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!	46
Peligro por desgaste.....	46
Indicaciones generales de entrenamiento	46
Calentamiento.....	47
Propuestas de ejercicios.....	47
Estiramiento	49
Almacenamiento, limpieza	50
Indicaciones para la eliminación	50
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	50

DK

Leveringsomfang.....	51
Tekniske data	51
Bestemmelsesmæssig brug	51
Sikkerhedsanvisninger	51
Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!	51
Fare på grund af slitage	51
Generelle træningsanvisninger.....	51
Opvarmning	52
Forslag til øvelser	52
Udstrækning	54
Opbevaring, rengøring.....	54
Henvisninger vedr. bortskaffelse	54
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	54

IT

Contenuto della fornitura	56
Dati tecnici	56
Uso conforme alla destinazione	56
Indicazioni di sicurezza	56
Prestare particolare attenzione: pericolo di lesioni per i bambini!.....	56
Rischi dovuti all'usura	56
Istruzioni generali di allenamento.....	56
Riscaldamento.....	57
Esempi di esercizi	57
Stretching.....	59
Conservazione, pulizia	60
Smaltimento	60
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	60

HU

Csomag tartalma	62
Műszaki adatok	62
Rendeltetésszerű használat.....	62
Biztonsági utasítások	62
Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!.....	62
Elhasználódásból adódó veszélyek.....	62
Általános tanácsok az edzéshez	62
Bemelegítés	63
Javasolt gyakorlatok.....	63
Nyújtás	65
Tárolás, tisztítás	66
Tudnivalók a hulladékkezelésről	66
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	66

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

2 x Liegestützgriffe rotierend
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2023

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht von Erwachsenen und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend.

Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

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.

Nackenkulatur

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 die eine und dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie diese 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 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 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 werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Der Artikel kann nicht fixiert werden. Es gibt keine Möglichkeit, die Rotation auszustellen.

Weiter Liegestütz (Abb. A)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Knieheben (Abb. B)

Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Bauch, unterer Rücken

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe quer zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorn angewinkelt ab.
4. In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
5. Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
6. Nachdem die Füße die Positionen getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.
7. Führen Sie die Übung in drei Übungsdurchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden durch.

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

Beinheben (Abb. C)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter, Gesäß

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

Endposition

5. Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.

6. Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.

7. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

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

Liegestütz auf Knien (Abb. D)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter

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

Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Körper heben (Abb. E)

Beanspruchte Muskelgruppen: Brust, Trizeps

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Liegestützgriffe.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.

Endposition

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

4. Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position.
6. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. F)

Beanspruchte Muskelgruppen: Schultern, Bauch, Rumpf

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie.
3. Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

Endposition

5. Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Weiter Liegestütz mit schrägen Griffen (Abb. G)

Beanspruchte Muskelgruppen: Trizeps, Brust, vordere Schulter

1. Platzieren Sie die Liegestützgriffe längs zum Körper etwa schulterbreit auseinander. Stellen Sie dabei die rotierenden Griffe leicht schräg. Das macht die Übung intensiver als in Abb. A.

2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine gerade Linie. Spannen Sie dazu die Bauchmuskulatur an.
3. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
4. In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.
5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind.
6. Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 25-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

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 ausgerichtet.

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.

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, 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: 439939_2304

ⓁⓁⓁ 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

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

2 x rotating push-up bars

1 x instructions for use

Technical data



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):
08/2023

Intended use

This product enables a superior movement sequence during push-up exercises which is gentler on your joints. The product is designed for personal use and is not suitable for medical or commercial purposes.

Safety information

- The product may be used only under adult supervision and must not be used as a toy.
- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability.
Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.

- Pregnant women should exercise in this way only after consulting with their doctor.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them the correct use of the exercise tool and supervise them. Allow the child to use the product only if their mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.

General exercise instructions

Exercise tips

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each exercise session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never exercise with too much intensity. Increase your exercise intensity 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 exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with sets of six to eight exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.

- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below. You should repeat each exercise two to three times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them carefully upwards. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all your muscles.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and change direction after one minute.
3. Raise your shoulders up to your ears, then let them drop again.
4. Rotate 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 your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you lift your legs only to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Note: the product cannot be fixed in place. The rotation cannot be deactivated.

Broad push-up (Fig. A)

Muscle groups used: triceps, chest, front shoulder

1. Place the push-up bars about shoulder-width apart parallel to your body.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.
5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body.
6. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

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

Knee lift (Fig. B)

Muscle groups used: shoulders, abdominal, lower back

1. Place the push-up bars about shoulder-width apart across your body.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your abdominal muscles.
3. Stretch one leg backwards and bend your other leg in front.
4. In a jumping movement, bend the straight leg and pull your knee as far as possible towards your chest.
5. At the same time, stretch your other leg back, landing on the ball of your foot.
6. After your feet have swapped positions, begin your next jumping movement.

7. Perform the exercise in sets of three, as many times as possible for approx. 45 to 60 seconds.

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

Leg lift (Fig. C)

Muscle groups used: triceps, chest, front shoulder, buttocks

1. Place the push-up bars about shoulder-width apart parallel to your body.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. Tighten your abdominal muscles and do not arch your back.

End position

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

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

Push-up on knees (Fig. D)

Muscle groups used: triceps, chest, front shoulder

1. Place the push-up bars about shoulder-width apart across your body.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your abdominal muscles.
3. Get on your knees and bend your legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.

End position

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body. Your elbows are pointing outwards.
6. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.

7. Repeat this exercise 10–25 times for three sets.

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

Body lift (Fig. E)

Muscle groups used: chest, triceps

1. Place the push-up bars about shoulder-width apart parallel to your body and sit between the push-up bars.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your legs are stretched out in front.

End position

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

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

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

Muscle groups used: shoulders, abdominal and core

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

End position

5. Jump your feet wide apart and then back together again. Keep your arms straight and your head as an extension of your spine.
6. Repeat this exercise 10–25 times for three sets.

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

Further push-ups with sloping grips (Fig. G)

Muscle groups used: triceps, chest, front shoulder

1. Place the push-up bars about shoulder-width apart parallel to your body. Tilt the rotating handles slightly. This makes the exercise more intensive than in Fig. A.
2. Support yourself with both hands on the handles. Your body is stretched out and forms a straight line. Tense your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are straight and your body raised.
5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body.
6. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

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

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple warm-up exercises are described below. You should perform each exercise three times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Adopt 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. Grasp 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.

Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

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: 439939_2304

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

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

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

2 poignées d'appui rotatives

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) : 08/2023

Utilisation conforme à sa destination

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



Consignes de sécurité

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et n'est pas un jouet.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles.

Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. I).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.



Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.



Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

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

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

Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos 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 votre tête vers la gauche et vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Effectuez lentement des cercles avec votre tête, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Dans le même temps, tournez vos épaules vers l'avant 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 levez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
2. Effectuez un cercle avec le pied levé 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

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

Remarque : l'article ne peut pas être fixé. Il n'est pas possible de désactiver la rotation.

Pompes surélevées (fig. A)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez cet exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

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

Genou monté (fig. B)

Groupes musculaires sollicités : épaules, abdomen, bas du dos

1. Placez les poignées d'appui perpendiculairement au corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Étendez une jambe vers l'arrière et placez l'autre jambe pliée vers l'avant.
4. Dans un mouvement de saut, vous repliez maintenant la jambe tendue et ramenez le genou aussi loin que possible vers la poitrine.
5. Dans le même temps, étendez l'autre jambe vers l'arrière et appuyez-vous sur la pointe du pied.
6. Lorsque les pieds ont changé de position, effectuez un nouveau mouvement de saut.
7. Effectuez l'exercice en trois séries aussi vite que possible pendant env. 45 à 60 secondes.

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

Jambe levée (fig. C)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant, fessiers

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Évitez de creuser le dos et contractez les muscles abdominaux.

Position finale

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

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

Pompes à genoux (fig. D)

Groupes musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant

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

Position finale

5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois au cours de trois séances.

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

Corps soulevé (fig. E)

Groupes musculaires sollicités : poitrine, triceps

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

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le haut du corps.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et abaissez à nouveau le corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois au cours de trois séances.

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

Pompes avec changement de position (fig. F)

Groupe musculaires sollicités : épaules, abdomen, tronc

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

Position finale

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

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

Pompes surélevées avec poignées inclinées (fig. G)

Groupe musculaires sollicités : triceps, poitrine, épaule avant

1. Placez les poignées d'appui le long du corps à une distance approximative de la largeur des épaules. Ce faisant, inclinez légèrement les poignées rotatives. Cela rend l'exercice plus intense qu'à la fig. A.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne droite. Pour ce faire, contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.
5. Pliez les bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps.
6. Poussez votre corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ, sans étirer complètement les bras.

7. Répétez cet exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

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

Étirements

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

Muscles du cou

1. Tenez-vous debout et détendu. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

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

Mise au rebut



* Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

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

* Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1 ° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2 ° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

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

IAN : 439939_2304



Service France

Tel. : 0800 919 270

E-Mail : deltasport@lidl.fr



Service Belgique

Tel. : 0800 12089

E-Mail : deltasport@lidl.be

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang

2 x push-up handgrepen roterend
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):
08/2023

Beoogd gebruik

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



Veiligheidstips

- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen.
Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

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



Gevaren als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit van de training langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig uit en niet schokkerig of snel.

- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst een kant en daarna de andere kant op.

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig door te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Aanwijzing: het artikel kan niet worden vastgezet. Het roteren kan niet worden uitgeschakeld.

Wijde push-ups (afb. A)

Spiergroepen die worden belast: triiceps, borst, voorkant van de schouder

1. Plaats de push-up-handgrepen in de lengte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt gestrekt en vormt een rechte lijn. Span ook uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.
5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot de bovenarmen parallel aan het bovenlichaam staan.
6. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal deze oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

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

Knie optillen (afb. B)

Spiergroepen die worden belast: schouder, buik, onderrug

1. Plaats de push-up-handgrepen in de breedte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt gestrekt en vormt een rechte lijn. Span ook uw buikspieren aan.
3. Strek een been naar achteren en plaats het andere been naar voren gebogen op de vloer.
4. Maak een springbeweging en buig het gestrekte been, waarbij u de knie zo ver mogelijk naar de borst trekt.
5. Strek tegelijkertijd het andere been naar achteren en land op de bal van de voet.
6. Nadat de voeten van positie zijn gewisseld, zet u de volgende springbeweging in.
7. Doe de oefening zo vaak mogelijk gedurende ca. 45 - 60 seconden. Voer deze in drie reeksen uit.

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

Been optillen (afb. C)

Spiergroepen die worden belast: triceps, borst, voorkant van de schouder, billen

1. Plaats de push-up-handgrepen in de lengte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt gestrekt en vormt een rechte lijn. Span ook uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. Voorkom dat u uw rug hol trekt en span uw buikspieren aan.

Eindpositie

5. Til uw rechterbeen zo ver mogelijk op. Het been blijft hierbij gestrekt. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.

6. Houd deze positie gedurende twee seconden vast en laat het been langzaam weer zakken.

7. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

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

Push-ups op de knieën (afb. D)

Spiergroepen die worden belast: triceps, borst, voorkant van de schouder

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

Eindpositie

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

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

Lichaam optillen (afb. E)

Spiergroepen die worden belast: borst, triceps

1. Plaats de push-up-handgrepen in de lengte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar en ga tussen de push-up-handgrepen zitten.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw benen naar voren uit.

Eindpositie

3. Span uw buikspieren aan en duw uzelf omhoog door uw armen helemaal te strekken.
4. Uw benen blijven gestrekt en vormen een hoek van 90 graden met het bovenlichaam.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Buig uw armen en laat uw lichaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

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

Push-ups met positieverandering (afb. F)

Spiergroepen die worden belast: schouder, buik, romp

1. Plaats de push-up-handgrepen in de lengte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt gestrekt en vormt een rechte lijn.
3. Plaats uw benen dicht bij elkaar en span uw buikspieren aan. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt, is het lichaam boven en zijn de benen bij elkaar.

Eindpositie

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

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

Wijde push-ups met schuine handgrepen (afb. G)

Spiergroepen die worden belast: triceps, borst, voorkant van de schouder

1. Plaats de push-up-handgrepen in de lengte ten opzichte van het lichaam ongeveer op schouderbreedte uit elkaar. Zet hierbij de roterende handgrepen iets schuin. Hierdoor wordt de oefening intensiever dan de oefening van afb. A.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt gestrekt en vormt een rechte lijn. Span ook uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.
5. Buig uw armen en laat het bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot de bovenarmen parallel aan het bovenlichaam staan.
6. Til het lichaam weer op en keer terug naar de uitgangspositie, zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal deze oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

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

Rekken

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.

3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

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

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 439939_2304

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

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

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.

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

Zakres dostawy

2 x obrotowe uchwyty do pompek
1 x instrukcja użytkownika

Dane techniczne



Maks. waga użytkownika: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2023

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten umożliwia lepszy i bardziej łagodny dla stawów przebieg ćwiczeń, takich jak „pompek”. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych.



Wskazówki bezpieczeństwa

- Produkt może być używany jedynie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.

- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. 1).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.



Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

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



Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produktu wolno używać jedynie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

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

Ogólne planowanie treningu

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

Należy przestrzegać następujących zasad:

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

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stać na jednej nodze i unieść drugą nogę ze zgiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Upewnić się, że podnosi się nogi tylko na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybrane ćwiczenia.

Wskazówka: nie można zamocować produktu. Nie ma możliwości ustawienia rotacji.

Dalej pompka (rys. A)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: triceps, klatka piersiowa, mięśnie naramienne

1. Umieścić uchwyt do pompek wzdłuż ciała, mniej więcej na szerokość ramion.
2. Podeprzyc się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.
5. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce ułożą się równolegle w stosunku do górnej części ciała.
6. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.

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

Unoszenie kolan (rys. B)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: barki, brzuch, dolna część pleców

1. Umieścić uchwyt do pompek w poprzek ciała, mniej więcej na szerokość ramion.
2. Podeprzyc się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha.
3. Wyciągnąć jedną nogę do tyłu i umieścić drugą wygiętą z przodu.
4. Skacząc, ugiąć rozciągniętą nogę i podciągnąć kolano jak najwyżej w kierunku klatki piersiowej.
5. W tym samym czasie wyciągnąć drugą nogę do tyłu i wylądować na przedstopiu.
6. Po zmianie pozycji stóp rozpocząć kolejny skok.

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

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

Unoszenie nóg (rys. C)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: triceps, klatka piersiowa, mięśnie naramienne, pośladki

1. Umieścić uchwyt do pompek wzdłuż ciała, mniej więcej na szerokość ramion.
2. Podeprzyc się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. Należy unikać wygięcia lędźwiowego i napięcia mięśni brzucha.

Pozycja końcowa

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

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

Pompki na kolanach (rys. D)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: triceps, klatka piersiowa, mięśnie naramienne

1. Umieścić uchwyt do pompek w poprzek ciała, mniej więcej na szerokość ramion.
2. Podeprzyc się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha.
3. Podnieść się na kolanach i unieść nogi.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.

Pozycja końcowa

5. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce ułożą się równolegle w stosunku do górnej części ciała. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.
6. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

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

Unoszenie ciała (rys. E)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: klatka piersiowa, triceps

1. Umieścić uchwyty do pompek wzdłuż ciała, mniej więcej na szerokość ramion i usiąść pomiędzy uchwytami do pompek.
2. Podeprzyj się obiema rękami na uchwytach. Nogi są wyciągnięte do przodu.

Pozycja końcowa

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

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

Pompki ze zmianą pozycji (rys. F)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: barki, brzuch, tułów

1. Umieścić uchwyty do pompek wzdłuż ciała, mniej więcej na szerokość ramion.
2. Podeprzyj się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą.
3. Ustawić nogi blisko siebie i napiąć mięśnie brzucha. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, ciało uniesione a nogi złączone.

Pozycja końcowa

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

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

Pompka szeroka z uchwytami pod kątem (rys. G)

Oddziaływanie na partie mięśniowe: triceps, klatka piersiowa, mięśnie naramienne

1. Umieścić uchwyty do pompek wzdłuż ciała, mniej więcej na szerokość ramion. Uchwyty obrotowe ustawić przy tym pod lekkim kątem. Dzięki temu ćwiczenie będzie bardziej intensywne niż na rys. A.
2. Podeprzyj się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię prostą. Napiąć dodatkowo mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.
5. Ugiąć ramiona i obniżyć górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce ułożą się równolegle w stosunku do górnej części ciała.
6. Wypchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 25 razy w trzech seriach.

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

Rozciąganie

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać stopą okrążenia w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po chwili zmienić stopy.

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

Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



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



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu).

Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


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

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 439939_2304

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

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení

2 x otočné podpěrné úchyty pro kliky

1 x návod k použití

Technické údaje



Max. hmotnost uživatele: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):

08/2023

Použití dle určení

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



Bezpečnostní pokyny

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.

- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. 1).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.



Upozornění – nebezpečí poranění dětí!

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



Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení 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 vydechněte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si plán cvičení 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 po každém tréninku provést závěrečné protažení.

Zahřátí

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

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když přitom předkloníte trup, 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 dít klidně dýchat!

Svalstvo 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 na cvičení

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Upozornění: Výrobek nelze upevnit. Rotaci nelze nijak vyřadit z provozu.

Široký klik (obr. A)

Posilované svalové skupiny: tricepsy, hrudník, přední strana ramen

1. Umístěte opěrky na kliky podélně k tělu asi na šířku ramen.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii. K tomu napněte břišní svalstvo.
3. Nohy se dotýkají podlahy jen špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahore.
5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spouštějte horní část těla, až budou horní části paží paralelně s horní částí těla.
6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínějte.
7. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech sériích.

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

Horolezec (obr. B)

Posilované svalové skupiny: ramena, břicho, dolní část zad

1. Umístěte opěrky na kliky příčně k tělu asi na šířku ramen.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii. K tomu napněte břišní svalstvo.
3. Jednu nohu natáhněte dozadu a druhou nohu pokrčte v kolenní a vpředu se o ni opřete.
4. Skokovým pohybem nyní ohněte nataženou nohu a přitom koleno přitáhněte co nejvíce k hrudníku.
5. Druhou nohu současně natáhněte dozadu a dopadněte na špičky prstů.

6. Poté, co nohy vystřídaly polohu, podnikněte další skokový pohyb.

7. Cvičení opakujte ve třech sériích v co nejrychlejším sledu po dobu cca 45–60 sekund.

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

Zvedání nohou (obr. C)

Posilované svalové skupiny: tricepsy, hrudník, přední strana ramen, hýždě

1. Umístěte opěrky na kliky podélně k tělu asi na šířku ramen.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii. K tomu napněte břišní svalstvo.
3. Nohy se dotýkají podlahy jen špičkami prstů.
4. Vyhněte se lordóze (prohnutí páteře) a napněte břišní svaly.

Konečná poloha

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

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

Kliky na kolenou (obr. D)

Posilované svalové skupiny: tricepsy, hrudník, přední strana ramen

1. Umístěte opěrky na kliky příčně k tělu asi na šířku ramen.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii. K tomu napněte břišní svalstvo.
3. Jděte na kolena a nohy ohněte nahoru.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.

Konečná poloha

5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou horní části paží paralelně s horní částí těla. Lokty směřují ven.
6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínejte.

7. Cvičení opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.

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

Zvedání těla (obr. E)

Posilované svalové skupiny: hrudník, tricepsy

1. Umístěte opěrky na kliky podélně k tělu asi na šířku ramen a posaďte se mezi opěrky na kliky.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Nohy jsou natažené dopředu.

Konečná poloha

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

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

Kliky se střídáním polohy (obr. F)

Posilované svalové skupiny: ramena, břicho, trup

1. Umístěte opěrky na kliky podélně k tělu asi na šířku ramen.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii.
3. Nohy dejte k sobě a napněte břišní svalstvo. Nohy se dotýkají podlahy jen špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže propnuté, tělo nahoře a nohy u sebe.

Konečná poloha

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

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

Široký klid se šikmo umístěnými rukojetěmi (obr. G)

Posilované svalové skupiny: tricepsy, hrudník, přední strana ramen

1. Umístěte opěrky na kliky podélně k tělu asi na šířku ramen. Postavte přitom rotující rukojeti mírně šikmo. Díky tomu je cvičení intenzivnější než na obr. A.
2. Opřete se oběma dlaněmi o madla. Tělo se natáhne a vytvoří rovnou linii. K tomu napněte břišní svalstvo.
3. Nohy se dotýkají podlahy jen špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahore.
5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spouštějte horní část těla, až budou horní části paží paralelně s horní částí těla.
6. Tělo vytáhněte zpět nahoru a vraťte se do výchozí polohy. Paže přitom úplně nepropínejte.
7. Opakujte tento cvik 10 až 25krát ve třech sériích.

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

Závěrečné protažení

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

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

1. Postavte 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.

Svalstvo 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 vyměňte.

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.

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

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

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

Při reklamacích se prosím obraťte 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: 439939_2304

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

2 x rotujúce rukoväte na cviky v podpore ležmo
1 x návod na používanie

Technické údaje



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2023

Určené použitie

Tento výrobok umožňuje lepší a ku kĺbom šetrnejší priebeh pohybov pre cvičenia podporov ležmo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.



Bezpečnostné pokyny

- Výrobok sa smie používať iba pod dohľadom dospelých osôb a nikdy nie ako hračka.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa o tom, že zo zdravotného hľadiska môžete vykonávať tréning.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte s ohľadom na svoju aktuálnu športovú výkonnosť.
Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.

- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. I).
- Trénujte len na rovnom a nešmykľavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.



Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

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



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychnúť pri námahe a nadychnúť sa pri uvoľnení.

- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi 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 venujte dostatok času zahriatiu. 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 najprv do jednej, a potom do druhej strany.

Ruky a plecia

1. Ruky si prekrižte za chrbtom a opatrne ich ťahajte hore. Ak pritom zohnete hornú časť tela 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 spustíte.
4. Sriedavo krúžte raz ľavou a raz pravou rukou dopredu a po minúte zase dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne 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.

Upozornenie: Výrobok sa nedá zafixovať. Nie je možné zabrániť rotácii.

Široký podpor ležmo (obr. A)

Namáhané svalové skupiny: tricepsy, hrudník, predná časť pliec

1. Umiestnite podporne rukoväti pozdĺžne k telu asi v šírke pliec.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu. Popri tom napínate brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú plecia vystreté a telo hore.
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom, až kým nebudú vaše ruky rovnožečne s hornou časťou tela.
6. Telo znovu vytláčajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
7. Opakujte tento cvik 10 až 25-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Zdvíhanie kolien (obr. B)

Namáhané svalové skupiny: plecia, brucho, spodná časť chrbta

1. Umiestnite podporne rukoväti priečne k telu asi v šírke pliec.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu. Popri tom napínate brušné svaly.
3. Nohu vystríte dozadu a druhú nohu umiestnite pokrčenú dopredu.
4. Pri skokovom pohybe ohnite svoju vystretú nohu a koleno pritom ťahajte čo najviac smerom k hrudníku.

5. Súčasne vystríte druhú nohu dozadu a skočte vždy na pokrčenú nohu.
6. Po tom, ako si nohy vymenia polohu, začnite ďalší skokový pohyb.
7. Vykonajte cvičenie v troch sériách tak často, ako je to možné, po cca 45 – 60 sekundách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Zdvíhanie nôh (obr. C)

Namáhané svalové skupiny: tricepsy, hrudník, predná časť pliec, zadok

1. Umiestnite podporné rukoväti pozdĺžne k telu asi v šírke pliec.
2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu. Popri tom napínate brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vyvarujte sa prehnutiu chrbta a napnite brušné svaly.

Konečná poloha

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

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Podpor ležmo na kolenách (obr. D)

Namáhané svalové skupiny: tricepsy, hrudník, predná časť pliec

1. Umiestnite podporné rukoväti priečne k telu asi v šírke pliec.
2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu. Popri tom napínate brušné svaly.
3. Dostaňte sa na kolená a ohnite nohy nahor.
4. Vo východiskovej polohe sú plecia vystreté a telo hore.

Konečná poloha

5. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom, až kým nebudú vaše ruky rovnobežne s hornou časťou tela. Lakte smerujú von.

6. Telo znovu vytláčajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Zdvíhanie tela (obr. E)

Namáhané svalové skupiny: hrudník, tricepsy

1. Umiestnite podporné rukoväti pozdĺžne k telu asi v šírke pliec a posadzte sa medzi podporné rukoväti.
 2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Nohy ležia natiahnuté dopredu.
- ### **Konečná poloha**
3. Napnite brušné svaly a odťlačte sa vystretými rukami smerom nahor.
 4. Nohy zostávajú vystreté a k hornej časti tela zvierajú uhol 90 stupňov.
 5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.
 6. Zohnite ruky a telo opäť spustíte.
 7. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Podpor ležmo so zmenou polohy (obr. F)

Namáhané svalové skupiny: plecia, brucho a trup

1. Umiestnite podporné rukoväti pozdĺžne k telu asi v šírke pliec.
2. Opríte sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu.
3. Postavte nohy tesne k sebe a napnite si brušné svaly. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú plecia vystreté, telo je hore a nohy sú spolu.

Konečná poloha

5. Vyskočte s nohami čo najďalej od seba a znova k sebe. Držte ruky vystreté a hlavu v predĺžení s chrbticou.

6. Cvičenie opakujte 10 až 25-krát v troch sériách.

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

Široký podpor ležmo s naklonenými rukoväťami (obr. G)

Namáhané svalové skupiny: tricepsy, hrudník, predná časť pliec

1. Umiestnite podporné rukoväti pozdĺžne k telu asi v šírke pliec. Postavte pritom rotujúce rukoväti mierne naklonené. Cvik je tak intenzívnejší ako na obr. A.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu priamu líniu. Popri tom napínate brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú plecia vystreté a telo hore.
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spúšťajte kontrolovaným pohybom, až kým nebudú vaše ruky rovnobežne s hornou časťou tela.
6. Telo znovu vytláčajte nahor a vracajte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby ste ruky úplne rozťahli.
7. Opakujte tento cvik 10 až 25-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas celého cvičenia dbajte predovšetkým na napnutie tela.

Strečing

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

Svaly zátylku

1. Stoňte uvoľnene. Jednou rukou zľahka priitahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa natáhujú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

1. Stoňte 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.

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

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 (recykliácia). Kód pozostáva z recyklačného symbolu pre zobrazenie kolobehu opätovného používania a čísla, ktoré označuje materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za 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: 439939_2304

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

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



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

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

Alcance de suministro

2 asas giratorias para flexiones

1 instrucciones de uso

Datos técnicos



Peso máximo del usuario: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):
08/2023

Uso previsto

Este artículo permite conseguir una secuencia de movimientos mejor y más suave para las articulaciones al realizar planchas. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales.



Indicaciones de seguridad

- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítase de acuerdo con su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.

- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (Fig. 1).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.



Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No permita que los niños utilicen este artículo sin supervisión. Indíqueles el uso adecuado del instrumento de entrenamiento y supervíselos en todo momento. Autorice el uso solo si el desarrollo mental y físico de los niños lo permite. Este artículo no es apto como juguete.



Peligro por desgaste

- Solo se debe usar el artículo si está en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.

- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Mantenga la respiración constante. Espire durante los esfuerzos e inspire durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

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

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

Calentamiento

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

Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.

4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

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

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
3. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
4. Eleve las piernas una después de la otra y camine en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios

A continuación se le presenta una serie de ejercicios a modo de ejemplo.

Nota: No se puede fijar el artículo. No existe ninguna posibilidad de desactivar la rotación.

Flexiones amplias (Fig. A)

Grupos musculares utilizados: tríceps, pecho, parte delantera de los hombros

1. Coloque las manijas para flexiones en posición longitudinal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. El cuerpo se estira y forma una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales.
3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.
5. Flexione los brazos y suba el torso en un movimiento controlado hasta que los brazos se encuentren paralelos al torso.
6. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.

7. Repita este ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

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

Elevación de rodilla (Fig. B)

Grupos musculares utilizados: hombros, abdomen, parte inferior de la espalda

1. Coloque las manijas para flexiones en posición transversal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. El cuerpo se estira y forma una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales.
3. Estire una pierna hacia atrás y flexione la otra hacia delante.
4. Con un movimiento de salto, flexione la pierna estirada y lleve la rodilla hacia el pecho tanto como pueda.
5. Al mismo tiempo, estire la otra pierna hacia atrás y apoye la parte delantera del pie.
6. Cuando haya cambiado la posición de los pies, prepárese para el siguiente movimiento de salto.
7. Lleve a cabo el ejercicio en tres tandas tantas veces como pueda durante aprox. 45-60 segundos.

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

Elevación de piernas (Fig. C)

Grupos musculares utilizados: tríceps, pecho, parte delantera de los hombros, glúteos

1. Coloque las manijas para flexiones en posición longitudinal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. El cuerpo se estira y forma una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales.
3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. Evite hundir la zona lumbar y tense la musculatura abdominal.

Posición final

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

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

Plancha sobre las rodillas (Fig. D)

Grupos musculares utilizados: tríceps, pecho, parte delantera de los hombros

1. Coloque las manijas para flexiones en posición transversal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. El cuerpo se estira y forma una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales.
3. Póngase de rodillas y doble las piernas en forma de ángulo hacia arriba.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.

Posición final

5. Flexione los brazos y suba el torso en un movimiento controlado hasta que los brazos se encuentren paralelos al torso. Los codos deben apuntar hacia fuera.
6. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

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

Elevación del cuerpo (Fig. E)

Grupos musculares utilizados: pecho, tríceps

1. Coloque las manijas para flexiones en posición longitudinal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros y siéntase entre las manijas.
2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. Las piernas deben quedar estiradas hacia delante.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y empuje hacia arriba con los brazos estirados.
4. Las piernas deben permanecer estiradas y formar un ángulo de 90 grados con el torso.
5. Permanezca brevemente en esta posición.
6. Flexione los brazos y vuelva a bajar el cuerpo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

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

Plancha con cambio de posición (Fig. F)

Grupos musculares utilizados: hombros, abdomen, tronco

1. Coloque las manijas para flexiones en posición longitudinal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros.
2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. El cuerpo se estira y forma una línea recta.
3. Coloque las piernas muy juntas y tense los músculos abdominales. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados, el cuerpo arriba y las piernas juntas.

Posición final

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

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

Flexiones amplias con las manijas inclinadas (Fig. G)

Grupos musculares utilizados: tríceps, pecho, parte delantera de los hombros

1. Coloque las manijas para flexiones en posición longitudinal frente al cuerpo con una separación equivalente a la anchura de los hombros. Coloque las manijas rotatorias en una posición ligeramente inclinada. De esta manera, el ejercicio es más intenso que el mostrado en la Fig. A.

2. Sosténgase con ambas manos en las manijas. El cuerpo se estira y forma una línea recta. Para este fin, tense los músculos abdominales.
3. Los pies deben tocar el suelo únicamente con las puntas.
4. En la posición inicial, los brazos están estirados y el cuerpo está arriba.
5. Flexione los brazos y suba el torso en un movimiento controlado hasta que los brazos se encuentren paralelos al torso.
6. Suba nuevamente el cuerpo y vuelva a la posición inicial sin estirar completamente los brazos.
7. Repita este ejercicio de 10 a 25 veces en tres tandas.

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

Estiramiento

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

Músculos del cuello

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

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

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

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

Almacenamiento, limpieza

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

Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

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

Indicaciones para la eliminación



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



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

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación.

La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

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

IAN: 439939_2304

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang

2 x roterende push-up håndtag

1 x brugervejledning

Tekniske data



Maks. brugervægt: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):
08/2023

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel muliggør et bedre bevægelsesforløb ved armstrækningsøvelser, der er skånsomt for leddene. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål.



Sikkerhedsanvisninger

- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand.
Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.

- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (fig. 1).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.



Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

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



Fare på grund af slitage

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

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

Opvarmning

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

Halsmusklerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Drej langsomt hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

Arme og skuldre

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

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.

4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

Bemærk: Artiklen kan ikke fastgøres. Det er ikke muligt at slå rotationen fra.

Bred armstrækning (fig. A)

Der arbejdes med: triceps, brystmusklerne, de forreste skuldermuskler

1. Placer pushup-grebene langs med kroppen med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en ret linje. Spænd mavemusklerne.
3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.
5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag denne øvelse 10-25 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Knæløft (fig. B)

Der arbejdes med: skulder- og mavemusklerne, de nederste rygmuskler

1. Placer pushup-grebene på tværs af kroppen med cirka en skulderbreddes afstand.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en ret linje. Spænd mavemusklerne.
3. Stræk et ben bagud, og placer det andet ben fremad bøjet i en vinkel.
4. I en springbevægelse bøjer du nu det strakte ben og trækker knæet så langt som muligt op mod brystet.
5. Samtidig strækker du det andet ben bagud, og lander på fodballen.

6. Når fødderne har skiftet position, påbegynder du den næste springbevægelse.

7. Udfør øvelsen i tre øvelsessæt med så mange gentagelser som muligt i ca. 45-60 sekunder.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Benløft (fig. C)

Der arbejdes med: triceps, brystmusklerne, de forreste skuldermuskler, sædemusklerne

1. Placer pushup-grebene langs med kroppen med cirka en skulderbreddes afstand.

2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en ret linje. Spænd mavemusklerne.

3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.

4. Undgå at svaje i lænden, og spænd mavemusklerne.

Slutstilling

5. Løft højre ben så langt opad som muligt. Hold benet strakt imens. Pas på ikke at bøje i lænden.

6. Hold stillingen i to sekunder, og sænk langsomt benet igen.

7. Gentag øvelsen med venstre ben.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Armstrækninger på knæ (fig. D)

Der arbejdes med: triceps, brystmusklerne, de forreste skuldermuskler

1. Placer pushup-grebene på tværs af kroppen med cirka en skulderbreddes afstand.

2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en ret linje. Spænd mavemusklerne.

3. Læg dig på knæ, og bøj benene opad.

4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.

Slutstilling

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

6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.

7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Kropshævning (fig. E)

Der arbejdes med: brystmusklerne og triceps

1. Placer pushup-grebene langs med kroppen med cirka en skulderbreddes afstand, og sæt dig mellem pushup-grebene.

2. Støt med begge hænder på håndtagene. Benene ligger strakt fremad.

Slutstilling

3. Spænd mavemusklerne, og pres dig opad med strakte arme.

4. Benene holdes strakt og danner en vinkel på 90 grader med overkroppen.

5. Hold denne stilling kortvarigt.

6. Bøj armene, og sænk kroppen igen.

7. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Armstrækning med positionskift (fig. F)

Der arbejdes med: skulder- og mavemusklerne samt core

1. Placer pushup-grebene langs med kroppen med cirka en skulderbreddes afstand.

2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en ret linje.

3. Placer benene tæt sammen, og spænd mavemusklerne. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.

4. I udgangsstillingen er armene strakt, kroppen løftet og benene samlet.

Slutstilling

5. Spring med fødderne langt fra hinanden og derefter sammen igen. Hold armene strakt og hovedet i forlængelse af rygraden.

6. Gentag øvelsen 10-25 gange i tre øvelsessæt.

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

Bred armstrækning med skrå pushup-greb (fig. G)

Der arbejdes med: triceps, brystmusklerne, de forreste skuldermuskler

1. Placer pushup-grebene langs med kroppen med cirka en skulderbreddes afstand. Placer de roterende pushup-greb lidt på skrå. Det gør øvelsen hårdere end i fig. A.
2. Støt med begge hænder på håndtagene. Kroppen strækkes og danner en ret linje. Spænd mavemusklerne.
3. Fødderne rører kun gulvet med tåspidserne.
4. I udgangsstillingen er armene strakt og kroppen løftet.
5. Bøj armene, og sænk overkroppen på en kontrolleret måde, til overarmene er parallelle med overkroppen.
6. Pres kroppen opad igen, og vend tilbage til udgangsstillingen uden at strække armene helt.
7. Gentag denne øvelse 10-25 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på hele tiden at holde kropsspændingen.

Udstrækning

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

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
 2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
 3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.
- Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.**

Opbevaring, rengøring

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

Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bag efter.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl.

Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 439939_2304

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

2 x maniglie girevoli per flessioni

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici



Peso massimo dell'utente: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):
08/2023

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo permette movimenti migliori e più dolci per le articolazioni per esercizi di push-up. L'articolo è ideato per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.



Indicazioni di sicurezza

- Questo articolo non è un giocattolo: si prega di utilizzarlo esclusivamente sotto la supervisione di un adulto.
- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.

- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. 1).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.



Prestare particolare attenzione: pericolo di lesioni per i bambini!

- Non consentire ai bambini di utilizzare questo articolo senza supervisione. Fornire adeguate istruzioni sull'utilizzo dell'attrezzo per l'allenamento e sorvegliare l'attività. Consentire l'utilizzo di questo attrezzo solo se il bambino presenta un adeguato sviluppo fisico e intellettuale. Questo articolo non è adatto come giocattolo.



Rischi dovuti all'usura

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.

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 lentamente l'intensità dell'allenamento.

- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

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. 15 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 per bene 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 descritti 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 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e tirarle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in 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.

Esercizi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Nota: l'articolo non può essere fissato. Non è possibile bloccare la rotazione.

Flessioni sulle braccia ampie (fig. A) Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.
5. Piegare le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.

7. Ripetere questo esercizio 10-25 volte per tre serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Sollevamento del ginocchio (fig. B)

Gruppi muscolari sollecitati: spalle, addome, parte bassa della schiena

1. Posizionare le maniglie per flessioni in maniera obliqua rispetto al corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. Allungare una gamba all'indietro e posizionare l'altra gamba piegata in avanti.
4. Con un salto inclinare ora la gamba tesa e tirare il ginocchio il più possibile verso il petto.
5. Allo stesso tempo, stendere l'altra gamba all'indietro e atterrare sulla parte anteriore del piede.
6. Dopo che i piedi hanno cambiato posizione, iniziare il salto successivo.
7. Eseguire l'esercizio per tre serie il più ravvicinate possibile per ca. 45-60 secondi.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Sollevamento delle gambe (fig. C)

Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle, glutei

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Evitare di incurvare la schiena e tendere i muscoli addominali.

Posizione finale

5. Sollevare il più possibile la gamba destra. La gamba resta distesa. Fare attenzione a non incurvare la schiena.
6. Tenere la posizione per due secondi e poi abbassare di nuovo la gamba lentamente.
7. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Push-up sulle ginocchia (fig. D)

Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle

1. Posizionare le maniglie per flessioni in maniera obliqua rispetto al corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. Mettersi in ginocchio e piegare le gambe verso l'alto.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.

Posizione finale

5. Piegare le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto. I gomiti guardano verso l'esterno.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
7. Ripetere l'esercizio per 10-25 volte per tre serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Sollevamento del corpo (fig. E)

Gruppi muscolari sollecitati: torace, tricipiti

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle e sedersi in mezzo alle maniglie.

2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Le gambe devono rimanere distese in avanti.

Posizione finale

3. Tendere i muscoli addominali e spingersi verso l'alto con le braccia distese.
4. Le gambe rimangono distese e formano un angolo di 90 gradi rispetto al busto.
5. Rimanere brevemente in questa posizione.
6. Piegarle le braccia e abbassare nuovamente il busto.
7. Ripetere l'esercizio per 10-25 volte per tre serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Push-up con cambio di posizione (fig. F)

Gruppi muscolari sollecitati: spalle, addome, torso

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta.
3. Unire strette le gambe e tendere i muscoli addominali. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza le braccia sono distese, il corpo è sollevato e le gambe unite.

Posizione finale

5. Saltare allargando bene i piedi e riunirli. Mantenere le braccia tese e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Ripetere l'esercizio per 10-25 volte per tre serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre il corpo disteso ed evitare di incurvare la schiena.

Flessioni sulle braccia ampie con maniglie in diagonale (fig. G)

Gruppi muscolari sollecitati: tricipiti, torace, parte anteriore delle spalle

1. Posizionare le maniglie per flessioni ai lati del corpo a una distanza indicativamente pari alla larghezza delle spalle. Collocare le maniglie rotanti in una posizione leggermente diagonale. Ciò rende l'esercizio più intenso rispetto a quello illustrato in fig. A.
2. Sostenersi con entrambe le mani sulle maniglie. Il corpo rimane in allungamento e forma una linea retta. Contrarre i muscoli addominali.
3. I piedi appoggiano a terra solo con le punte.
4. Nella posizione di partenza, le braccia sono distese e il corpo è sollevato.
5. Piegarle le braccia e abbassare il busto controllando il movimento, fino a quando la parte superiore delle braccia è perpendicolare rispetto al busto.
6. Spingere nuovamente il corpo verso l'alto e tornare nella posizione di partenza senza stendere completamente le braccia.
7. Ripetere questo esercizio 10-25 volte per tre serie.

Importante: prestare la massima attenzione a mantenere sempre contratta la muscolatura.

Stretching

Dopo l'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo. Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotare lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche tempo.

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.

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 per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

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: 439939_2304



Assistenza Italia

Tel.: 800781188

E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

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

Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

Csomag tartalma

2 x roterende push-up hándtag

1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Felhasználó max. testsúlya: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):
08/2023

Rendeltetészerű használat

Ez a termék optimális és ízületkímélő mozgásfolyamatot biztosít a fekvőtámaszgyakorlatok során. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

- A terméket csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni, játékszerként pedig soha.
- 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 orvoshoz.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.

- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (1 ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.

Legyen különösen elővigyázatos – gyermekek számára balesetveszélyes!

- Ne engedje, hogy a terméket gyermekek felügyelet nélkül használják. Magyarázza el nekik az edzőszer helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül. Gyermekek számára csak akkor engedélyezze az eszköz használatát, ha azt fizikai és szellemi érettségük megengedi. A termék játékszernek nem alkalmas.

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. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.

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. Csak lassanként emelje az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.

- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben 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 ismételjen meg.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

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

Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

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

Javasolt gyakorlatok

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Megjegyzés: a terméket nem lehet rögzíteni. A forgás kikapcsolására nincs lehetőség.

Széles fekvőtámasz (A ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, mell, vállak elől

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, a testével párhuzamosan.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Tartsa a testét teljesen egyenesen, egy vonalban. Ehhez feszítse meg a hasizmait.
3. Csak a lábujjhegye érintkezzen a talajjal.
4. A kiindulási helyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig megemelve.
5. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. A gyakorlatot 10–25 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Hegymászó (B ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, has, hát alsó része

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, a testére merőlegesen.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Tartsa a testét teljesen egyenesen, egy vonalban. Ehhez feszítse meg a hasizmait.
3. Nyújtsa ki hátrafelé az egyik lábát, és a másikat helyezze előre, behajlított térdel.
4. Egy ugrásszerű mozdulattal helyezze előre a nyújtott lábát, és húzza a térdét a mellkasához, amennyire csak lehetséges.
5. Ezzel egyidőben nyújtsa ki hátrafelé a másik lábát úgy, hogy az mindig a talppárnára érkezen.
6. Miután a lábcserre megtörtént, ismétlje meg az ugrásszerű mozgást.
7. A gyakorlatot három menetben ismétlje meg, egyenként kb. 45–60 másodpercig, annyi lábcserével, amennyi csak lehetséges.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Lábemelés (C ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, mell, vállak elől, fenék

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, a testével párhuzamosan.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Tartsa a testét teljesen egyenesen, egy vonalban. Ehhez feszítse meg a hasizmait.
3. Csak a lábujjhegye érintkezzen a talajjal.
4. Ne ejtse bele a csípőjét, és feszítse meg a hasizmait.

Vég helyzet

5. Emelje fel a jobb lábát, amennyire csak tudja. Eközben tartsa kinyújtva a lábát. Ügyeljen arra, hogy ne ejtse le a csípőjét.

6. Tartsa ki a pozíciót két másodpercig, majd lassan engedje vissza a lábát.

7. Ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábbal.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Fekvőtámasz térden (D ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, mell, vállak elől

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, a testére merőlegesen.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Tartsa a testét teljesen egyenesen, egy vonalban. Ehhez feszítse meg a hasizmait.
3. Tegye le a térdét, és emelje el az alsó lábszárát a talajtól.
4. A kiindulási helyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig megemelve.

Vég helyzet

5. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőtestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőtesttel párhuzamos nem lesz. A könyökök kifelé nézzenek.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. A gyakorlatot 10–25 alkalommal ismétlje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Testemelés (E ábra)

Igénybe vett izomzat: mell, tricepsz

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, és helyezkedjen el közöttük ülve.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Nyújtsa ki előre a lábait.

Vég helyzet

3. Feszítse meg a hasizmait, és a karját kinyújtva emelje meg a testét.
4. A lábak maradjanak nyújtva, és a felsőtesthez képest 90 fokos szöveget zárjanak be.
5. Tartsa meg egy ideig ezt a pozíciót.
6. Hajlítsa be a karját, és eressze le ismét a testét.

7. A gyakorlatot 10–25 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Fekvőtámasz helyzetváltással (F ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, has, törzs

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, a testével párhuzamosan.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Tartsa a testét teljesen egyenesen, egy vonalban.
3. Helyezze szorosan egymás mellé a lábait, és feszítse meg a hasizmait. Csak a lábujjhegye érintkezzen a talajjal.
4. A kiindulási helyzetben a karok nyújtva vannak, a test megemelve és a lábak összezárva.

Vég helyzet

5. Egy ugrással terpassza szélesre a lábait, majd zárja őket ismét egymás mellé. Tartsa a karjait kinyújtva, és a fejét a gerincoszlopa vonalában egyenesen.
6. A gyakorlatot 10–25 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa, és a csipőjét ne ejtse le.

Széles fekvőtámasz átlós markolattal (G ábra)

Igénybe vett izomzat: tricepsz, mell, vállak elől

1. Helyezze le a fekvőtámaszkereteket körülbelül vállszélességnyi távolságra egymástól, a testével párhuzamosan. Eközben állítsa a forgó markolatokat enyhén átlósra. Ezáltal a gyakorlat intenzívebb, mint az A ábrán.
2. Támaszkodjon mindkét kezével a markolatokra. Tartsa a testét teljesen egyenesen, egy vonalban. Ehhez feszítse meg a hasizmait.
3. Csak a lábujjhegye érintkezzen a talajjal.

4. A kiindulási helyzetben a karok nyújtva vannak, a test pedig megemelve.

5. Hajlítsa be a karját, és eressze le a felsőttestét kontrollált mozgással addig, amíg a felkar a felsőttesttel párhuzamos nem lesz.
6. Tolja fel a testét a kiindulási helyzetbe. Ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. A gyakorlatot 10–25 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen különösen arra, hogy a testét az egész gyakorlat alatt feszesen tartsa.

Nyújtás

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

Nyakizmok

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

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térde legyen enyhén 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 ismételve meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje fel egyik lábfejét a talajról.
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 felsőtteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

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

Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



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



Az újrahasonosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasonosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasonosítási ciklus újrahasonosítási 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 HANDELS-KONTOR 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 felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered. A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.

A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is. Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárát. A garanciából további jogok nem következnek.

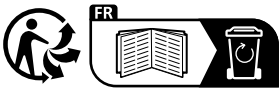
A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorai értékésítéssel szembeni garanciaigényét.

IAN: 439939_2304

 Szerviz Magyarország

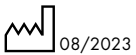
Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: PG-13562

08.25.2023 / PM 12.41

IAN 439939_2304

