



# **BAUCHMUSKELTRAINER AB ROLLER APPAREIL DE MUSCULATION POUR ABDOMINAUX**

(DE) (AT) (CH)

## **BAUCHMUSKELTRAINER**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

## **APPAREIL DE MUSCULATION POUR ABDOMINAUX**

Notice d'utilisation

(PL)

## **URZĄDZENIE DO TRENINGU MIĘŚNI BRZUCHA**

Instrukcję użytkowania

(SK)

## **NÁSTROJ NA TRÉNOVANIE BRUŠNÝCH SVALOV**

Návod na používanie

(DK)

## **MAVEMUSKELTRÆNER**

Brugervejledning

(HU)

## **HASIZOMERŐSÍTŐ**

Használati útmutató

(GB) (IE)

## **AB ROLLER**

Instructions for use

(NL) (BE)

## **BUIKSPIER TRAINER**

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

## **POSILOVAČ BŘIŠNÍCH SVALŮ**

Návod k použití

(ES)

## **RODILLO PARA ABDOMINALES**

Instrucciones de uso

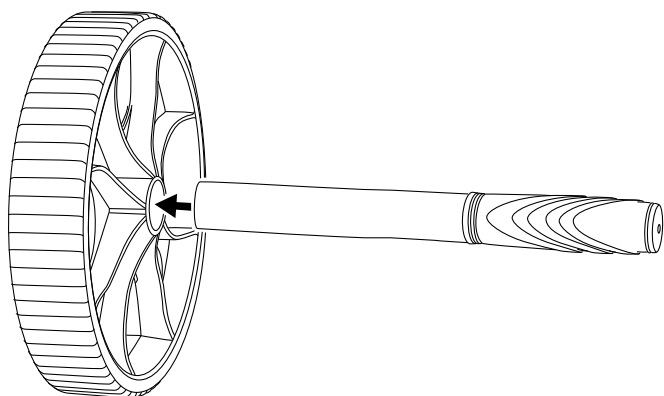
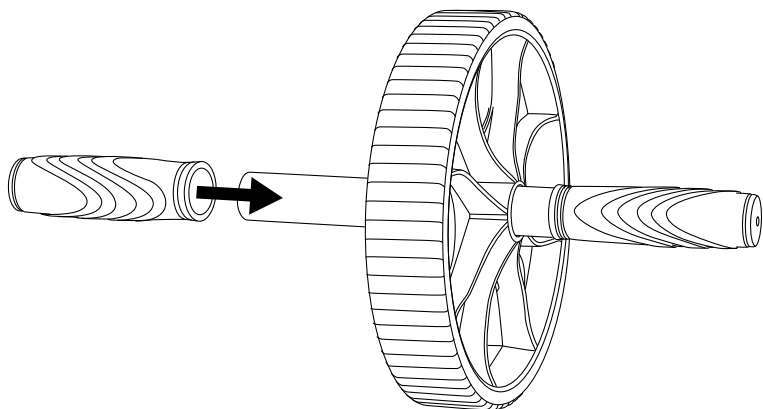
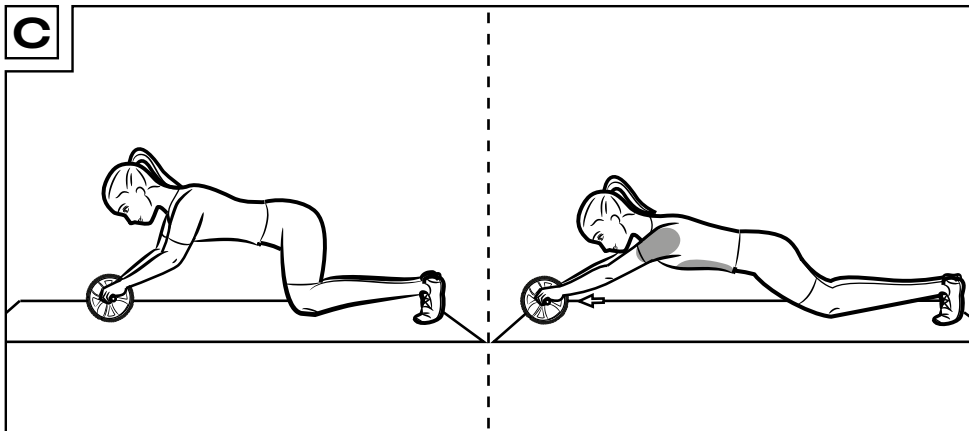
(IT)

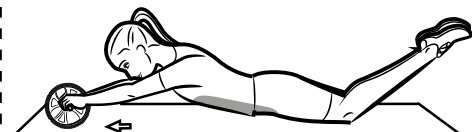
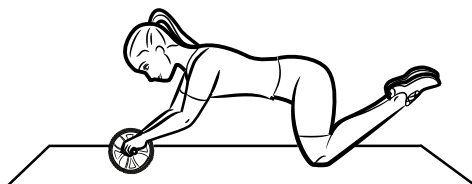
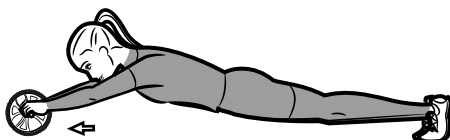
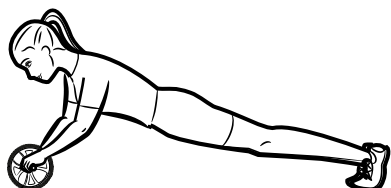
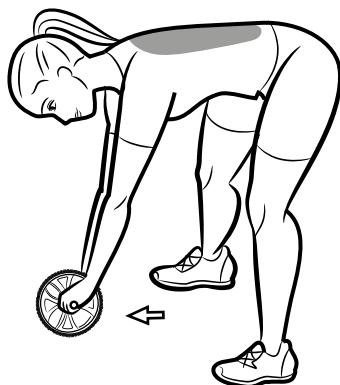
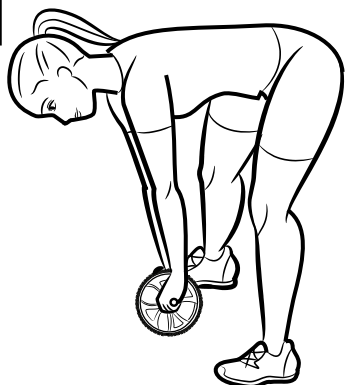
## **ATTREZZO PER ADDOMINALI**

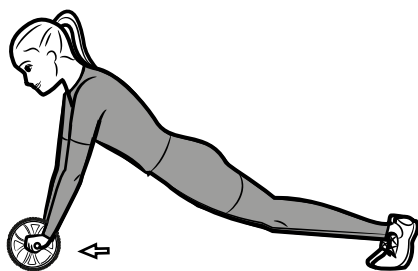
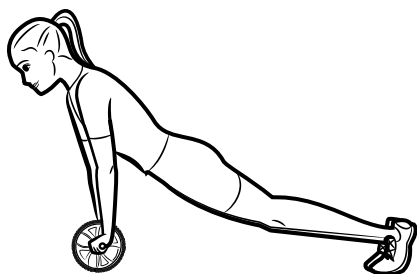
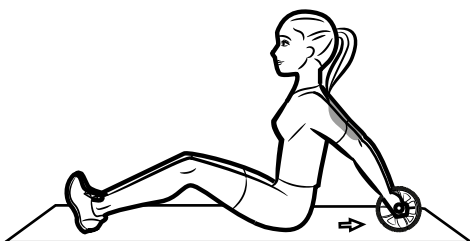
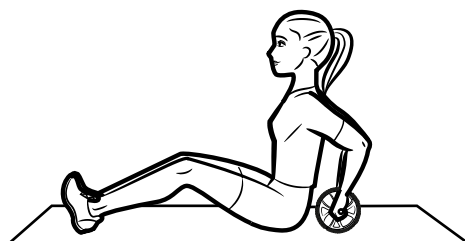
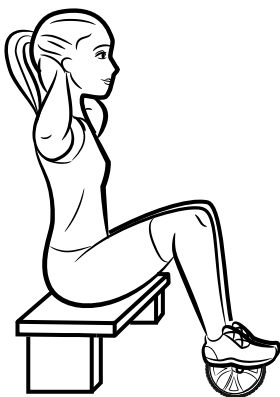
Istruzioni d'uso

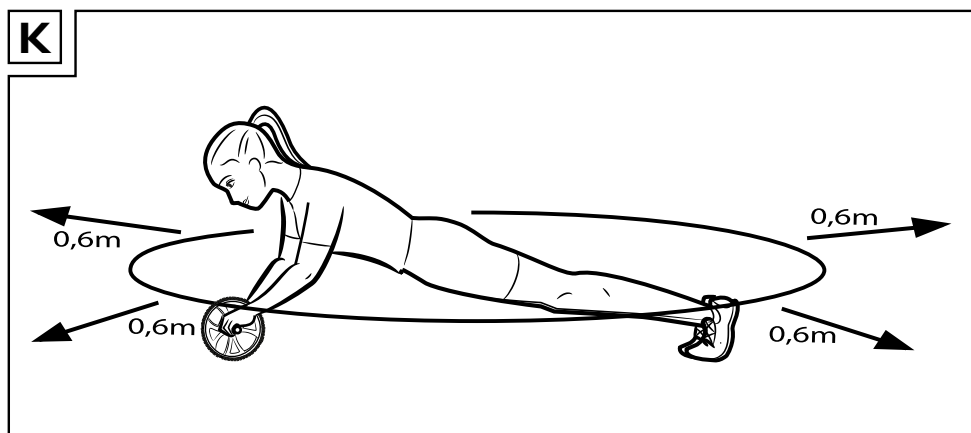
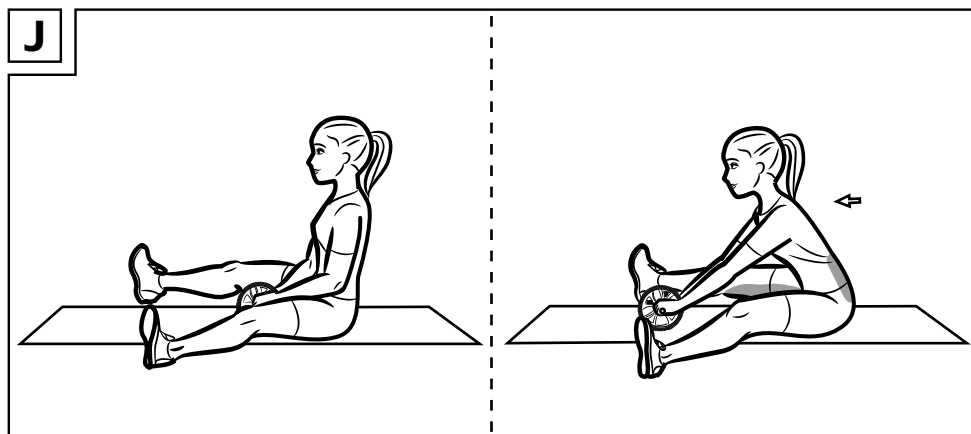
**IAN 463299\_2407**

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

**A****B****C**

**D****E****F**

**G****H****I**



**DE AT CH**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Lieferumfang .....                  | 9  |
| Technische Daten .....              | 9  |
| Bestimmungsgemäße Verwendung .....  | 9  |
| Sicherheitshinweise .....           | 9  |
| Verletzungsgefahr! .....            | 9  |
| Besondere Vorsicht –                |    |
| Verletzungsgefahr für Kinder! ..... | 9  |
| Gefahren durch Verschleiß .....     | 10 |
| Montage .....                       | 10 |
| Allgemeine Trainingshinweise .....  | 10 |
| Aufwärmen .....                     | 10 |
| Übungsvorschläge .....              | 11 |
| Dehnen .....                        | 14 |
| Lagerung, Reinigung .....           | 14 |
| Hinweise zur Entsorgung .....       | 14 |
| Hinweise zur Garantie und           |    |
| Serviceabwicklung .....             | 14 |

**GB IE**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Scope of delivery .....            | 16 |
| Technical data .....               | 16 |
| Correct use .....                  | 16 |
| Safety notes .....                 | 16 |
| Risk of injury! .....              | 16 |
| Special care –                     |    |
| Risk of injury for children! ..... | 16 |
| Risks from wear .....              | 16 |
| Assembly .....                     | 17 |
| General training notes .....       | 17 |
| Warming up .....                   | 17 |
| Suggested exercises .....          | 17 |
| Stretching .....                   | 20 |
| Storage, cleaning .....            | 20 |
| Disposal .....                     | 20 |
| Notes on the guarantee and         |    |
| service handling .....             | 21 |

**FR BE**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Contenu de la livraison .....               | 22 |
| Données techniques .....                    | 22 |
| Utilisation conforme .....                  | 22 |
| Consignes de sécurité .....                 | 22 |
| Risque de blessure .....                    | 22 |
| Soyez particulièrement prudent :            |    |
| risque de blessure pour les enfants ! ..... | 22 |
| Risque causé par l'usage .....              | 22 |
| Montage .....                               | 23 |
| Consignes générales pour                    |    |
| l'entraînement .....                        | 23 |
| Échauffement .....                          | 23 |
| Suggestions d'exercices .....               | 24 |
| Étirement .....                             | 26 |
| Stockage, nettoyage .....                   | 27 |
| Mise au rebut .....                         | 27 |
| Indications concernant la garantie et       |    |
| le service après-vente .....                | 27 |

**NL BE**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| In het leveringspakket inbegrepen .....   | 30 |
| Technische gegevens .....                 | 30 |
| Voorgeschreven gebruik .....              | 30 |
| Veiligheidsinstructies .....              | 30 |
| Gevaar voor blessures! .....              | 30 |
| Uiterste voorzichtigheid –                |    |
| gevaar voor blessures bij kinderen! ..... | 30 |
| Gevaren door slijtage .....               | 30 |
| Montage .....                             | 31 |
| Algemene trainingsinstructies .....       | 31 |
| Opwarmen .....                            | 31 |
| Oefeningsvoorstellen .....                | 32 |
| Stretchen .....                           | 34 |
| Opslag, reiniging .....                   | 35 |
| Afvalverwerking .....                     | 35 |
| Opmerkingen over garantie en              |    |
| serviceafhandeling .....                  | 35 |

**PL**

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Zakres dostawy.....                                                   | 37 |
| Dane techniczne.....                                                  | 37 |
| Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem .....                            | 37 |
| Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa .....                              | 37 |
| Niebezpieczeństwo obrażeń! .....                                      | 37 |
| Zachowaj ostrożność<br>niebezpieczeństwo<br>odniesienia obrażeń!..... | 37 |
| Niebezpieczeństwo wskutek zużycia.....                                | 38 |
| Montaż .....                                                          | 38 |
| Ogólne wskazówki treningowe .....                                     | 38 |
| Rozgrzewka.....                                                       | 38 |
| Propozycje ćwiczeń .....                                              | 39 |
| Rozciąganie.....                                                      | 41 |
| Przechowywanie, czyszczenie.....                                      | 42 |
| Uwagi odnośnie recyklingu .....                                       | 42 |
| Wskazówki dotyczące gwarancji<br>i obsługi serwisowej.....            | 42 |

**SK**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Rozsah dodávky.....                                             | 49 |
| Technické údaje .....                                           | 49 |
| Použitie v súlade s určením.....                                | 49 |
| Bezpečnostné pokyny .....                                       | 49 |
| Nebezpečenstvo poranenia! .....                                 | 49 |
| Osobitná opatnosť –<br>nebezpečenstvo poranenia pre deti! ..... | 49 |
| Nebezpečenstvá v dôsledku<br>opotrebovania .....                | 49 |
| Montáž .....                                                    | 50 |
| Všeobecné upozornenia k tréningu .....                          | 50 |
| Rozohriatie .....                                               | 50 |
| Návrhy cvičení .....                                            | 50 |
| Strečing .....                                                  | 53 |
| Skladovanie, čistenie .....                                     | 53 |
| Pokyny k likvidácii.....                                        | 53 |
| Pokyny k záruke a priebehu servisu.....                         | 54 |

**CZ**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Rozsah dodávky.....                                   | 43 |
| Technické údaje .....                                 | 43 |
| Použití ke stanovenému účelu .....                    | 43 |
| Bezpečnostní pokyny .....                             | 43 |
| Nebezpečí úrazu!.....                                 | 43 |
| Zvláštní obozřetnost –<br>nebezpečí úrazu dětí! ..... | 43 |
| Nebezpečí z opotřebení.....                           | 43 |
| Montáž .....                                          | 44 |
| Všeobecné tréninkové pokyny.....                      | 44 |
| Zahřátí.....                                          | 44 |
| Návrhy cviků.....                                     | 44 |
| Protahování .....                                     | 47 |
| Uskladnění, čištění.....                              | 47 |
| Pokyny k likvidaci.....                               | 47 |
| Pokyny k záruce a průběhu služby .....                | 47 |

**ES**

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Contenido del suministro .....                                          | 55 |
| Datos técnicos .....                                                    | 55 |
| Uso conforme a lo previsto.....                                         | 55 |
| Indicaciones de seguridad .....                                         | 55 |
| ¡Peligro de lesiones! .....                                             | 55 |
| Tener especial cuidado –<br>¡Peligro de lesiones para niños! .....      | 55 |
| Peligros derivados del desgaste .....                                   | 56 |
| Montaje .....                                                           | 56 |
| Indicaciones generales de<br>entrenamiento.....                         | 56 |
| Calentamiento.....                                                      | 56 |
| Ejercicios propuestos .....                                             | 57 |
| Estiramiento .....                                                      | 60 |
| Almacenamiento, limpieza .....                                          | 60 |
| Indicaciones para la eliminación .....                                  | 60 |
| Indicaciones relativas a la garantía<br>y la gestión de servicios ..... | 60 |

**(DK)**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Leveringsomfang .....                                     | 62 |
| Tekniske data .....                                       | 62 |
| Tilsigtet brug .....                                      | 62 |
| Sikkerhedsoplysninger .....                               | 62 |
| Fare for skader! .....                                    | 62 |
| Særlig forsigtighed –<br>risiko for skader på børn! ..... | 62 |
| Farer på grund af slid .....                              | 62 |
| Montering .....                                           | 63 |
| Generelle træningsoplysninger .....                       | 63 |
| Opvarmning .....                                          | 63 |
| Øvelsesforslag .....                                      | 63 |
| Strækning .....                                           | 66 |
| Opbevaring, rengøring .....                               | 66 |
| Henvisninger vedr. bortskaftelse .....                    | 66 |
| Oplysninger om garanti og<br>servicehåndtering .....      | 66 |

**(IT)**

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Contenuto della confezione .....                                              | 68 |
| Dati tecnici .....                                                            | 68 |
| Utilizzo conforme .....                                                       | 68 |
| Avvertenze di sicurezza .....                                                 | 68 |
| Pericolo di ferirsi! .....                                                    | 68 |
| Particolare attenzione –<br>Pericolo che i bambini si feriscano! .....        | 68 |
| Pericoli dovuti all'usura .....                                               | 68 |
| Montaggio .....                                                               | 69 |
| Avvertenze generali per il training .....                                     | 69 |
| Riscaldarsi .....                                                             | 69 |
| Esercizi proposti .....                                                       | 70 |
| Stretching .....                                                              | 73 |
| Conservazione, pulizia .....                                                  | 73 |
| Smaltimento .....                                                             | 73 |
| Avvertenze sulla garanzia e sulla<br>gestione dei servizi di assistenza ..... | 73 |

**(HU)**

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| A csomag tartalma .....                                                                        | 75 |
| Műszaki adatok .....                                                                           | 75 |
| Rendeltetésszerű használat .....                                                               | 75 |
| Biztonsági előírások .....                                                                     | 75 |
| Sérülésveszély! .....                                                                          | 75 |
| Különleges odafigyelésre van<br>szükség – gyermekek esetében<br>sérülésveszély áll fenn! ..... | 75 |
| Elhasználódás okozta veszélyek .....                                                           | 75 |
| Összeszerelés .....                                                                            | 76 |
| Általános javaslatok az edzéshez .....                                                         | 76 |
| Bemelegítés .....                                                                              | 76 |
| Gyakorlati javaslatok .....                                                                    | 76 |
| Nyújtás .....                                                                                  | 79 |
| Tárolás, tisztítás .....                                                                       | 79 |
| Tudnivalók a hulladékkezelésről .....                                                          | 79 |
| A garanciával és a szervíz<br>lebonyolításával kapcsolatos útmutató .....                      | 80 |

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



### **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

## **Lieferumfang**

1 x Bauchmuskeltrainer  
1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**



Maximale Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
01/2025

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für effektives Bauch-, Rücken-, Schulter- und Armtraining hergestellt. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

## **Sicherheitshinweise**



### **Verletzungsgefahr!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. K).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Überprüfen Sie vor jedem Training den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange.



### **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 Abnutzung. 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.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

## **Montage**

1. Führen Sie die Mittelstange durch das Rad (Abb. A).
2. Schieben Sie den Griff bis zum Anschlag auf die Mittelstange, bis dieser fest sitzt.  
Überprüfen Sie nach der Montage den festen Sitz der Griffe auf der Mittelstange (Abb. B).

## **Allgemeine Trainingshinweise**

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.

- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen beim ersten Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Stretchen kann sich unangenehm anfühlen, darf aber nie schmerzhaft sein.

**Dehnen Sie jede Seite drei- bis viermal jeweils 30 bis 40 Sekunden.**

## **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 zwei- bis dreimal wiederholen.

### **Nackenmuskulatur**

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

### **Arme und Schultern**

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

4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

## Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt.

### Gerade Bauchmuskulatur und Oberarme (Abb. C)

#### Ausgangsposition

1. Legen Sie Ihre Knie auf eine Matte und stützen Sie sich auf den Zehenspitzen ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

### Bauchmuskulatur (Abb. D)

#### Ausgangsposition

1. Legen Sie die Knie eine Matte und winkeln Sie die Beine nach oben an.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

### Gesamter Körper (Abb. E)

#### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße mit den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen vor sich. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und befinden sich unterhalb der Schultern.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.

4. Rollen Sie den Artikel langsam und gerade nach vorn.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

### **Rückenmuskulatur (Abb. F) Ausgangsposition**

1. Stellen Sie Ihre Füße mehr als beckenbreit auseinander auf den Boden und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Die Knie bleiben leicht gebeugt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen und ausgestreckten Armen unter sich auf dem Boden. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

**Hinweis:** Beugen Sie die Knie soweit, wie Sie mit dem Artikel den Boden berühren können. Fangen Sie mit stark gebeugten Knien an und versuchen Sie während des Trainings die Beine etwas weniger zu beugen.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und halten Sie die Beine leicht gebeugt.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und rollen Sie den Artikel langsam gerade nach vorn. Der Oberkörper bleibt unten.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.

6. Beugen Sie die Knie nur so weit wie notwendig.
7. Nach einer kurzen Pause in der Endposition rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

### **Gesamter Körper (Abb. G) Ausgangsposition**

1. Legen Sie sich in Liegestützposition auf den Boden. Die Füße auf den Fußballen abgestützt.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen unter dem Oberkörper. Die Arme sind durchgestreckt und die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Rollen Sie den Artikel langsam gerade ein Stück nach vorne.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie nicht den Kopf.
6. Senken Sie den Oberkörper und das Becken nur so weit ab, dass Sie nicht den Boden berühren und die Körperspannung gut halten können.
7. Bleiben Sie kurz in der Position und rollen Sie Ihren Oberkörper zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend die Körperspannung. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

## **Trizeps (Abb. H)**

### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen auf eine Matte und setzen Sie die Füße auf der Ferse ab.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen hinter dem Rücken. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen von Ihnen weg.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.
5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

## **Oberschenkelmuskulatur (Abb. I)**

### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich aufrecht auf eine Bank oder Stuhl.
2. Stellen Sie Ihre Füße auf die Griffe des Artikels und legen Sie die Hände in den Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und rollen Sie den Artikel langsam und gerade von Ihnen weg. Das Becken bleibt gerade.

5. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

## **Innenseite Oberschenkel und unterer Rücken (Abb. J)**

### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf eine Matte.
2. Halten Sie den Artikel mit beiden Händen zwischen den Beinen. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln und die Knie bleiben leicht gebeugt.

### **Endposition**

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne und rollen Sie den Artikel langsam gerade von Ihnen weg. Die Arme bleiben leicht gebeugt und die Schultern unten.

**Hinweis:** Als Anfänger können Sie die Beine mehr beugen, um das Rollen des Artikels nach vorne zu vereinfachen.

6. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Wirbelsäule bleibt gerade.
7. Bleiben Sie kurz in dieser Position und rollen Sie den Artikel wieder zurück in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie diese Übung 10 – 15 Mal à drei Sätze.

**Wichtig: Halten Sie durchgehend den Oberkörper aufrecht und die Schultern unten. Führen Sie die Übung langsam durch, um eine kontrollierte Bewegung zu gewährleisten.**

## Dehnen

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

### Nackenmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

### Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

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

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

**WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

## 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: 463299\_2407

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

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

**CH** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto: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.

## **Scope of delivery**

1 x ab roller

1 x instructions for use

## **Technical data**



Maximum load: 100kg



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

## **Correct use**

The article was developed as a training instrument for effective stomach, back, shoulder, and arm training. The product is intended for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.

## **Safety notes**



### **Risk of injury!**

- Consult with your doctor before you begin training. Please ensure that your health is suitable for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Excessive exertion and overtraining can cause serious injury. Cease training immediately if you experience complaints, weakness, or fatigue and consult a doctor.

- Keep the instructions for use with the exercise descriptions to hand at all times.
- Pregnant women should only train following consultation with their doctor.
- The article may only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of at least 0.6m around the training area (fig. K).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- This article is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the article if you weigh more than this.
- Check that the handles on the central rod are fitted securely before each training session.



### **Special care – Risk of injury for children!**

- Do not allow children to use this article without supervision. Point out the correct use of the training instrument and maintain supervision. Only allow use if the mental and physical development of the children allow this. This article is not suitable for use as a toy.



### **Risks from wear**

- The article may only be used in perfect condition. Inspect the article for damage or wear before each use. The safety of the article can only be guaranteed if it is inspected regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found.
- Only use original replacement parts.
- Protect the article from extreme temperatures, sun, and moisture. Incorrect storage of the article can lead to premature wear and this can result in injury.

## Assembly

1. Feed the central rod through the wheel (fig. A).
2. Push the handle onto the central rod until it stops and is firmly positioned. After assembly check that the handles are fixed securely on the central rod (fig. B).

## General training notes

- The following exercises are only a selection. You can find more exercises in the relevant specialist literature.
- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist show you how to carry out the exercises correctly before you start.
- Only carry out the exercises for as long as you feel good or for as long as you can carry them out correctly.
- Wear comfortable sports clothing and shoes.
- Stretching can be uncomfortable but it should not be painful.
- Please ensure that you hold the band securely and safely. Use the loops in order to prevent the band slipping out of your hand during exercising.

**Stretch each side 3 or 4 times for 30 to 40 seconds.**

## Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2-3 times each.

### Neck muscles

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

## Arms and shoulders

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

**Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout!**

## Suggested exercises

Some of many exercises are described below.

### Straight abdominal muscles and upper arms (fig. C)

#### Starting position

1. Place your knees on a mat and support yourself on your toes.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are below your shoulders.

#### End position

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.**

### **Stomach muscles (fig. D)**

#### **Starting position**

1. Place your knees on a mat and bend your legs upwards.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

#### **End position**

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Keep your stomach muscles tensed throughout in order to stabilise your lumbar spine. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.**

### **Whole body (fig. E)**

#### **Starting position**

1. Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.
2. Hold the article in front of you with both hands. Your elbows are slightly bent and are under your shoulders.

### **End position**

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.
4. Slowly roll the article straight forwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.
6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.
7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.**

### **Back muscles (fig. F)**

#### **Starting position**

1. Stand on the floor with your feet more than hip-width apart and bend your upper body forwards. Your knees stay slightly bent.
2. Hold the article under you on the floor with both hands and with your arms extended. Your elbows are under your shoulders.

**Note:** Bend your knees only as far as necessary in order to touch the article on the floor. Start with your knees bent a long way and try to bend your legs less during training.

#### **End position**

3. Tense your stomach muscles and keep your legs slightly bent.
4. Pull your shoulder blades into your spine and slowly roll the article straight forwards. Your upper body stays down.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.

6. Only bend your knees as far as necessary.

7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.

8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.**

### **Whole body (fig. G)**

#### **Starting position**

1. Lie on the floor in a push-up position. Support yourself on the balls of your feet.

2. Hold the article under your upper body with both hands. Your arms are fully extended and your elbows are under your shoulders.

#### **End position**

3. Tense your buttock and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.

4. Slowly roll the article straight forwards for a short distance.

5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend your head.

6. Only lower your upper body and your pelvis to the extent that they do not touch the floor and you can keep your body tensed.

7. After a short pause in the end position roll your upper body back to the starting position.

8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Hold your body tensed throughout. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.**

### **Triceps (fig. H)**

#### **Starting position**

1. Sit on a mat with your legs slightly bent and support your feet on your heels.

2. Hold the article behind your back with both hands. Your elbows are slightly bent and are pointing away from you.

#### **End position**

3. Tense your arm and stomach muscles and pull your shoulder blades into your spine.

4. Pull your upper body up and slowly roll the article straight away from you. Your arms stay slightly bent and your shoulders stay down.

5. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.

6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Hold your upper body upright throughout and keep your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movement.**

### **Thigh muscles (fig. I)**

#### **Starting position**

1. Sit up straight on a bench or chair.

2. Place your feet on the article handles and your hands behind your neck. Your elbows are facing outwards.

#### **End position**

3. Tense your buttock and stomach muscles.

4. Lift your upper body and roll the article slowly away from you in a straight line. Your pelvis stays straight.

5. Hold this position briefly and roll the article back into the starting position.

6. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.**

## Inside thighs and lower back (fig. J)

### Starting position

1. Sit on a mat and spread your legs.
2. Hold the article between your legs with both hands. Your lower arms are resting on your thighs and your knees stay slightly bent.

### End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Lift your upper body and pull your shoulder blades into your spine.
5. Move your upper body forwards and slowly roll the article away from you in a straight line. Your arms stay slightly bent and your shoulders down.

**Note:** As a beginner you can bend your legs more in order to make it easier to roll the article forwards.

6. Your head is an extension of your spine and your spine stays straight.
7. Hold this position briefly and roll the article back to the starting position.
8. Repeat this exercise 10-15 times for three sets.

**Important: Keep your upper body upright throughout and your shoulders down. Carry the exercise out slowly in order to guarantee controlled movements.**

## Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates some simple exercises for this purpose.

You should carry out the relevant exercises 3 times on each side for 15-30 seconds.

### Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. 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. Hold 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. Circle it slowly, first in one direction then in the other.
3. Change foot after a while.

**Important: Make sure that your thighs are parallel to one another. Push your hips forwards, keeping your upper body upright.**

## Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

## 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 re-turned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

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

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects.

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

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

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

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

IAN: 463299\_2407

- (GB)** Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)
- (IE)** Service Ireland  
Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto: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.

## Contenu de la livraison

1 appareil de musculation pour abdominaux

1 notice d'utilisation

## Données techniques



Charge maximale : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) : 01/2025

## Utilisation conforme

Cet article a été fabriqué comme outil d'entraînement pour travailler efficacement les abdominaux, le dos, les épaules et les bras. Ce produit est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.

## Consignes de sécurité



### Risque de blessure

- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Pensez à toujours vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas d'efforts trop importants et de surentraînement, il existe un risque de blessures graves.

En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !

Conservez toujours la notice d'utilisation avec les instructions des exercices à portée de main.

- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit toujours être utilisé que par une personne à la fois.
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. K).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et antidérapante !
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à 100 kg.
- Avant chaque entraînement, vérifiez la stabilité des poignées sur la barre du milieu.



### Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet !



### Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation.

La sécurité de l'article peut uniquement être garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !

- Utilisez exclusivement des pièces de rechange originales.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Un rangement et une utilisation non conformes de l'article peuvent causer son usure prématurée et donc entraîner des blessures.

## Montage

1. Introduisez la barre du milieu à travers la roue (fig. A)
2. Poussez la poignée jusqu'à la butée sur la barre du milieu et jusqu'à ce qu'elle soit stable.  
Après le montage, vérifiez la stabilité des poignées sur la barre du milieu (fig. B).

## Consignes générales pour l'entraînement

- Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.
- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Les étirements peuvent être inconfortables mais jamais douloureux.

- Veillez à tenir l'élastique de manière ferme et stable. Pour cela, utilisez les sangles afin d'éviter que l'élastique ne glisse de vos mains pendant l'exercice.

**Étirez chaque côté trois à quatre fois pendant 30 à 40 secondes.**

## Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

### Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Avec la tête, décrivez lentement un cercle dans un sens, puis dans l'autre.

### Bras et épaules

1. Croisez les mains derrière le dos et tirez-les prudemment vers le haut. Si vous penchez alors votre buste vers l'avant, tous les muscles seront échauffés de manière optimale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec vos deux épaules en même temps, puis changez de sens au bout d'une minute.
3. Tirez les épaules vers les oreilles, puis laissez retomber les épaules.
4. À tour de rôle avec votre bras droit et votre bras gauche, décrivez des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer tranquillement !**

## Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.

### Grand droit et haut des bras (fig. C)

#### Position de départ

1. Placez vos genoux sur un tapis et prenez appui sur vos orteils.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

#### Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez les abdominaux tendus en continu afin de stabiliser les lombaires. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### Abdominaux (fig. D)

#### Position de départ

1. Placez vos genoux sur un tapis et pliez vos jambes vers le haut.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

#### Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez les abdominaux tendus en continu afin de stabiliser les lombaires. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### Ensemble du corps (fig. E)

#### Position de départ

1. Placez-vous en position de pompes sur le sol. Les pieds sont en appui sur les pointes.
2. Tenez l'article avec les deux mains devant vous. Les coudes sont légèrement pliés et se trouvent en dessous des épaules.

#### Position finale

3. Contractez les muscles des fessiers et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.

7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### **Muscles du dos (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Placez vos pieds sur le sol, écartés d'un peu plus que la largeur du bassin, et penchez-vous en avant avec le buste. Les genoux restent légèrement pliés.
2. Tenez l'article posé sur le sol avec les deux mains et les bras tendus vers le sol. Les coudes se trouvent en dessous des épaules.

**Indication :** pliez les genoux jusqu'à ce que vous touchiez le sol avec l'article. Commencez avec les genoux fortement pliés et essayez au fil de l'entraînement de plier un peu moins les jambes.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles abdominaux et gardez les jambes légèrement pliées.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et faites rouler l'article lentement vers l'avant. Le buste reste penché.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Ne pliez pas les genoux au-delà de ce qui est nécessaire.
7. Après une courte pause en position finale, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.

8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### **Ensemble du corps (fig. G)**

#### **Position de départ**

1. Placez-vous en position de pompes sur le sol. Les pieds sont en appui sur les pointes.
2. Tenez l'article avec les deux mains sous le buste. Les bras sont tendus et les coudes se trouvent en dessous des épaules.

#### **Position finale**

3. Contractez les muscles des fessiers et abdo minaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Faites rouler un peu l'article lentement droit devant.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop.
6. Descendez le buste et le bassin, mais sans toucher le sol et en maintenant bien le corps tendu.
7. Après une courte pause dans cette position, ramenez le buste en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez le corps tendu en continu. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### **Triceps (fig. H)**

#### **Position de départ**

1. Asseyez-vous sur un tapis avec les jambes légèrement pliées et posez les pieds sur les talons.
2. Tenez l'article avec les deux mains derrière le dos. Les coudes sont légèrement pliés et tournés loin de vous.

### Position finale

3. Contractez les muscles des bras et abdominaux et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
4. Redressez le buste et faites lentement rouler l'article droit, loin de vous. Les bras restent légèrement pliés et les épaules basses.
5. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### Muscles de la cuisse (fig. I)

#### Position de départ

1. Asseyez-vous droit sur un banc ou une chaise.
2. Placez vos pieds sur les poignées de l'article et les mains derrière la nuque. Les coudes sont tournés vers l'extérieur.

#### Position finale

3. Contractez les fessiers et les abdominaux.
4. Redressez le buste et faites lentement rouler l'article droit, loin derrière vous. Le bassin reste droit.
5. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### Intérieur des cuisses et bas du dos (fig. J)

#### Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis avec les jambes écartées.
2. Avec les deux mains, tenez l'article entre les jambes. Les avant-bras reposent sur les cuisses et les genoux restent légèrement pliés.

#### Position finale

3. Contractez les fessiers et les abdominaux.
4. Redressez le buste et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Penchez le buste vers l'avant et faites lentement rouler l'article droit, loin de vous. Les bras restent légèrement pliés et les épaules basses.

**Indication :** les débutants peuvent plier davantage les jambes afin de faciliter le déplacement de l'article vers l'avant.

6. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale qui reste droite.
7. Restez un court moment dans cette position, puis revenez lentement en position initiale en faisant rouler l'article en sens inverse.
8. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

**Important : gardez en permanence le buste droit et les épaules basses. Effectuez cet exercice lentement afin d'obtenir un mouvement contrôlé.**

### Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devez faire ces exercices 3 fois chacun par côté pendant 15 à 30 secondes.

## Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec 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. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

## Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.**

## Stockage, nettoyage

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

## Mise au rebut



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



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



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

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde 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 : 463299\_2407

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

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

## In het leveringspakket inbegrepen

1 x buikspier trainer  
1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens



Maximale belasting: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
01/2025

## Voorgeschreven gebruik

Het artikel werd gemaakt als trainingsinstrument voor een efficiënte training van buik, rug, schouders en armen. Het product werd ontwikkeld voor privégebruik en is niet geschikt voor medische en commerciële doeleinden.

## Veiligheidsinstructies



### Gevaar voor blessures!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen te trainen

Bij een te grote inspanning en overdeven veel training dreigen er ernstige blessures. Bij klachten, een gevoel van zwakte of vermoeidheid onderbreekt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds bij de hand.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend na overleg met hun arts trainen.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon gelijktijdig gebruikt worden.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. K).
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- Dit artikel is voorzien voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg. Gebruik het artikel niet indien uw lichaamsgewicht daarboven ligt.
- Controleer vóór elke training de vaste zitting van de handgrepen op de middelste stang.



### Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

- Laat kinderen dit artikel niet zonder toezicht gebruiken. Vestig de aandacht op het correcte gebruik van het trainingsinstrument en blijf toezicht uitoefenen. Sta het gebruik uitsluitend toe indien de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is dit artikel niet geschikt.



### Gevaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen.

De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op beschadigingen en slijtageverschijnselen gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het niet meer gebruiken.

- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vochtigheid. Een onvakkundige opslag en gebruikmaking van het artikel kan tot voortijdige slijtage leiden, wat blessures tot gevolg kan hebben.

## Montage

1. Leid de middelste stang doorheen het wiel (afb. A).
2. Schuif de handgreep tot aan de aanslag op de middelste stang totdat deze vastzit.  
Controleer na de montage de vaste zitting van de handgrepen op de middelste stang (afb. B).

## Algemene trainingsinstructies

- De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.
- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voor doen.
- Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Draag comfortabele sportkledij en gymschoenen.

- Het stretchen kan onaangenaam aanvoelen, maar mag nooit pijnlijk zijn.
- Let erop dat u de band stevig en veilig kunt vastgrijpen. Gebruik hiervoor de lussen om te verhinderen dat de band tijdens de oefening uit uw hand glijdt.

**Stretch elke kant drie tot vier keer en dit telkens 30 tot 40 seconden lang.**

## Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor 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 daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

### Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

**Belangrijk: vergeet daarbij niet, rustig verder te ademen!**

## Oefeningsvoorstellen

Hierna worden enkele van vele oefeningen voor u beschreven.

### Rechte buikspieren en bovenarmen (afb. C)

#### Beginpositie

1. Plaats je knieën op een mat en steun op je tenen.
2. Houd het artikel met beide handen vóór u. Uw ellebogen zijn lichtjes gebogen en bevinden zich onder uw schouders.

#### Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
4. Rol het artikel langzaam recht naar voren.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.
6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.
7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

### Buikspieren (afb. D)

#### Beginpositie

1. Plaats je knieën op een mat en buig je benen omhoog.
2. Houd het artikel met beide handen vóór u. Uw ellebogen zijn lichtjes gebogen en bevinden zich onder uw schouders.

#### Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
4. Rol het artikel langzaam recht naar voren.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.
6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.
7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: handhaaf doorlopend de spanning van uw buikspieren om de lendenwervelkolom te stabiliseren. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

### Het hele lichaam (afb. E)

#### Beginpositie

1. Ga in ligsteunpositie op de grond liggen. Uw voeten zijn met de bal van de voeten ondersteund.
2. Houd het artikel met beide handen vóór u. Uw ellebogen zijn lichtjes gebogen en bevinden zich onder uw schouders.

#### Eindpositie

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
4. Rol het artikel langzaam recht naar voren.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.
6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.

7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: handhaaf doorlopend de lichaamsspanning. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

## **Rugspieren (afb. F)**

### **Beginpositie**

1. Zet uw voeten meer dan bekkenbreed uit elkaar op de grond en buig met uw bovenlichaam naar voren. De knieën blijven lichtjes gebogen.

2. Houd het artikel met beide handen en uitgestrekte armen onder u op de grond. Uw ellebogen bevinden zich onder uw schouders.

**Opmerking:** Buig uw knieën zover u met het artikel de grond kunt raken. Begin met sterk gebogen knieën en probeer tijdens de training uw benen een beetje minder te buigen.

### **Eindpositie**

3. Span uw buikspieren aan en houd uw benen lichtjes gebogen.

4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en rol het artikel langzaam recht naar voren. Het bovenlichaam blijft beneden.

5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.

6. Buig uw knieën slechts voor zover noodzakelijk.

7. Na een korte pauze in de eindpositie rolt u uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: handhaaf doorlopend de lichaamsspanning. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

## **Compleet lichaam (afb. G)**

### **Beginpositie**

1. Ga in ligsteunpositie op de grond liggen. Uw voeten met de bal van de voeten ondersteund.

2. Houd het artikel met beide handen onder het bovenlichaam. Uw armen zijn helemaal gestrekt en uw ellebogen bevinden zich onder uw schouders.

### **Eindpositie**

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.

4. Rol het artikel langzaam recht een stuk naar voren.

5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek uw hoofd niet bovenmatig.

6. Laat uw bovenlichaam en het bekken slechts zodanig neer, dat u de grond niet raakt en u de lichaamsspanning goed kunt handhaven.

7. Blijf even in deze positie en rol uw bovenlichaam terug tot in de beginpositie.

8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: handhaaf doorlopend de lichaamsspanning. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

## **Triceps (afb. H)**

### **Beginpositie**

1. Ga met lichtjes gebogen benen op een mat zitten en zet uw voeten op de hiel neer.

2. Houd het artikel met beide handen achter uw rug. De ellebogen zijn lichtjes gebogen en wijzen van u weg.

### **Eindpositie**

3. Span uw armen buikspieren aan en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.

4. Breng uw bovenlichaam overeen en rol het artikel langzaam recht van u weg. Uw armen blijven lichtjes gebogen en de schouders beneden.
5. Blijf even in deze positie en rol het artikel weer terug tot in de beginpositie.
6. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd doorlopend uw bovenlichaam rechtop en uw schouders beneden. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

### **Dijbeenspieren (afb. I)**

#### **Beginpositie**

1. Ga rechtop zitten op een bank of stoel.
2. Zet uw voeten op de handgrepen van het artikel en leg uw handen in uw nek. De ellebogen wijzen naar buiten.

#### **Eindpositie**

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan.
4. Breng uw bovenlichaam overeen en rol het artikel langzaam recht van u weg. Uw bekken blijft recht.
5. Blijf even in deze positie en rol het artikel weer terug tot in de beginpositie.
6. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd doorlopend uw bovenlichaam rechtop en uw schouders beneden. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

### **Binnenzijde dijbenen en onderrug (afb. J)**

#### **Beginpositie**

1. Ga met gespreide benen op een mat zitten.
2. Houd het artikel met beide handen tussen uw benen vast. Uw onderarmen rusten op de dijbenen en uw knieën blijven lichtjes gebogen.

### **Eindpositie**

3. Span uw zitvlak en buikspieren aan.
4. Breng uw bovenlichaam overeen en trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
5. Ga met uw bovenlichaam naar voren en rol het artikel langzaam recht van u weg. Uw armen blijven lichtjes gebogen en uw schouders beneden.

**Opmerking:** Als beginner kunt u uw benen meer buigen om het rollen van het artikel naar voren te vereenvoudigen.

6. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom en de wervelkolom blijft recht.
7. Blijf even in deze positie en rol het artikel weer terug tot in de beginpositie.
8. Herhaal deze oefening 10 – 15 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: houd doorlopend het bovenlichaam rechtop en uw schouders beneden. Doe de oefening langzaam om een gecontroleerde beweging te garanderen.**

### **Stretchen**

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij u in dit verband enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant à 15-30 seconden te doen.

### **Nekspieren**

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijanten van uw hals gestretcht.

### **Armen en schouders**

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.

3. Grijp met uw linkerhand uw rechter elleboog vast en trek deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

### Beenspieren

1. Ga rechtop staan en haal één voet van de grond weg.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken schuift naar voren, uw bovenlichaam blijft rechtop.**

### Opslag, reiniging

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

### Afvalverwerking



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



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

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtvaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

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

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

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

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

IAN: 463299\_2407

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

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

Gratulujemy!

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



**Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

## Zakres dostawy

1 x urządzenie do treningu mięśni brzucha  
1 x instrukcję użytkowania

## Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
01/2025

## Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł został zaprojektowany jako przyrząd treningowy do efektywnego treningu mięśni brzucha, pleców, barków i rąk. Produkt przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



### Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń. W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Instrukcję obsługi wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.
- Kobiety w ciąży mogą trenować wyłącznie po konsultacji z lekarzem.
- Artykuł może być używany tylko przez jedną osobę w tym samym czasie.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. K).
- Ćwicz tylko na równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Nie używaj przyrządu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.
- Niniejszy artykuł został zaprojektowany dla maksymalnego ciężaru ciała 100 kg. Nie używać artykułu, jeśli ciężar ciała przekracza podaną wartość.
- Przed każdym treningiem należy sprawdzić poprawność zamocowania uchwytów na drążku pośrednim.



### Zachowaj ostrożność niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Nie wolno pozwalać dzieciom na używanie przyrządu bez nadzoru. Należy udzielić im wskazówek odnośnie poprawnego użycia przyrządu treningowego i zapewnić nadzór.

Na korzystanie z przyrządu można pozwolić tylko wtedy, gdy umysłowy i fizyczny rozwój dziecka na to pozwala. Artykuł nie jest przeznaczony do zabawy.

### **Niebezpieczeństwo wskutek zużycia**

- Artykuł może być używany tylko w stanie nienagannym. Sprawdź artykuł przed każdym użyciem pod względem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo ćwiczeń z przyrządem jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń nie wolno go używać.
- Stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Artykuł należy chronić przed działaniem ekstremalnych temperatur, słońca i wilgoci. Nieprawidłowe przechowywanie i zastosowanie artykułu może powodować przedwczesne zużycie, co może być powodem obrażeń.

## **Montaż**

1. Przeprowadzić drążek pośredni przez kółko (rys. A).
2. Przesunąć uchwyt na drążek pośredni do oporu, aż będzie dobrze zamocowany.  
Po zamontowaniu należy sprawdzić poprawność zamocowania uchwytów na drążku pośrednim (rys. B).

## **Ogólne wskazówki treningowe**

- Poniższe ćwiczenia są tylko ćwiczeniami przykładowymi. Pozostałe ćwiczenia można znaleźć w odpowiedniej literaturze specjalistycznej.
- Przed każdym treningiem przeprowadź odpowiednią rozgrzewkę.

- Nie wykonuj ćwiczeń, jeśli jesteś chory lub źle się czujesz.
- Jeśli istnieje taka możliwość, poprawne wykonanie ćwiczeń po raz pierwszy powinien zademonstrować doświadczony fizjoterapeuta.
- Ćwiczenia wykonuj tak długo, dopóki czujesz się dobrze lub tak długo, dopóki ćwiczenie potrafisz wykonać poprawnie.
- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Rozciąganie może być odczuwane jako nieprzyjemne, ale nie może być bolesne.
- Zwróć uwagę, aby chwycić taśmę mocno i w sposób bezpieczny. Użyj w tym celu pętli, aby zapobiec wyslizgnięciu się taśmy z ręki podczas wykonywania ćwiczenia.

**Rozciągnij każdą ze stron trzy, cztery razy po 30 do 40 sekund.**

## **Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde z wymienionych ćwiczeń należy powtórzyć dwulub trzykrotnie.

### **Mięśnie karku**

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.

### **Ręce i barki**

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochyliš tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia obydwoma barkami jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść barki ponownie w dół.

4. Wykonaj na przemian krążenie lewej i prawej ręki do przodu, a po minucie do tyłu.

**Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddychaniu!**

## Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono niektóre z wielu ćwiczeń.

### Mięśnie proste brzucha i ramion (rys. C)

#### Pozycja wyjściowa

1. Oprzyj kolana na macie i podeprzyj się na palcach stóp.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi przed sobą. Łokcie są lekko ugięte i znajdują się poniżej barków.

#### Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągaj łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli prosto do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, aby ustabilizować kręgosłup lędźwiowy. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

### Mięśnie brzucha (rys. D)

#### Pozycja wyjściowa

1. Połóż kolana na macie i zegnij nogi w górę.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi przed sobą. Łokcie są lekko ugięte i znajdują się poniżej barków.

### Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągaj łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli prosto do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha, aby ustabilizować kręgosłup lędźwiowy. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

### Całe ciało (rys. E)

#### Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na podłodze w pozycji do pompek. Stopy oparte są na przedstopiu.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi przed sobą. Łokcie są lekko ugięte i znajdują się poniżej barków.

#### Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągaj łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli prosto do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie ciała. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

## Mięśnie pleców (rys. F)

### Pozycja wyjściowa

1. Rozstaw stopy na szerokość większą niż szerokość miednicy na podłodze i pochyl tułów do przodu. Kolana pozostają lekko ugięte.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi na wyprostowanych rękach na podłodze tuż przed sobą. Łokcie znajdują się poniżej barków.

**Uwaga:** Ugnij kolana na tyle, aby artykuł mógł swobodnie zetknąć się z podłogą. Rozpocznij z mocno ugiętymi kolanami i próbuj podczas treningu coraz to mniej ugiąć nogi.

### Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie brzucha i utrzymuj nogi w pozycji lekko ugiętej.
4. Ściągnij łopatki do kręgosłupa i roluj artykuł powoli prosto do przodu. Tułów pozostaje na dole.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Ugnij kolana tylko na tyle, na ile jest to konieczne.
7. Po krótkiej przerwie w pozycji końcowej roluj tułów ponownie do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie ciała. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

## Całe ciało (rys. G)

### Pozycja wyjściowa

1. Połóż się na podłodze w pozycji do pompek. Stopy oparte są na przedstopiu.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi poniżej tułowia. Ręce są wyprostowane a łokcie znajdują się poniżej barków.

## Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha i ściągnij łopatki do kręgosłupa.
4. Roluj artykuł powoli w kierunku do przodu.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej.
6. Opuść tułów i miednicę tylko na tyle, aby nie dotykać podłogi i móc utrzymać odpowiednie napięcie ciała.
7. Pozostań przez chwilę w tej pozycji i przesun tułów do pozycji wyjściowej.
8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie ciała. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

## Triceps (rys. H)

### Pozycja wyjściowa

1. Usiądź z lekko ugiętymi nogami na macie i oprzyj stopy na piętach.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi za plecami. Łokcie są lekko ugięte i skierowane są na zewnątrz.

### Pozycja końcowa

3. Napnij mięśnie rąk i brzucha i ściągnij łopatki do kręgosłupa.
4. Wyprostuj tułów i roluj artykuł powoli do przodu w kierunku od siebie. Ręce pozostają lekko ugięte a barki opuszczone.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i roluj artykuł ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie tułów w pozycji wyprostowanej, ramiona są opuszczone. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

## **Wzmacnianie mięśni ud (rys. I)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiądź w pozycji wyprostowanej na ławce lub krześle.
2. Ustaw stopy na uchwytych artykułu i połóż dłonie na karku. Łokcie skierowane są na zewnątrz.

### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
4. Wyprostuj tułów i roluj artykuł powoli do przodu w kierunku od siebie. Miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.
5. Pozostań krótko w tej pozycji i roluj artykuł ponownie do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie tułów w pozycji wyprostowanej, a barki opuszczone. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

## **Wewnętrzna strona ud i dolna część pleców (rys. J)**

### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiądź na macie z rozstawionymi nogami.
2. Trzymaj artykuł obydwiema dłońmi pomiędzy nogami. Przedramiona leżą na udach a kolana są lekko ugięte.

### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
4. Wyprostuj tułów i ściągnij łopatki do kręgosłupa.
5. Przesuń tułów nieznacznie do przodu i roluj artykuł powoli do przodu w kierunku od siebie. Ręce pozostają lekko ugięte a barki opuszczone.

**Uwaga:** Jako początkujący możesz bardziej ugiąć nogi, aby ułatwić rolowanie artykułu w kierunku do przodu.

6. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa a kręgosłup pozostaje wyprostowany.
7. Pozostań krótko w tej pozycji i roluj artykuł ponownie do pozycji wyjściowej.

8. Ćwiczenie to należy wykonać w trzech seriach po 10-15 powtórzeń.

**Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie tułów w pozycji wyprostowanej, a barki opuszczone. Wykonuj ćwiczenie powoli, aby zapewnić możliwość wykonania ruchu kontrolowanego.**

## **Rozciąganie**

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej podajemy opisy kilku prostych ćwiczeń.

Ćwiczenia powinny być wykonywane każde po 3 razy na jedną stronę po 30-40 sekund.

### **Mięśnie karku**

1. Stań w pozycji rozluźnionej. Pociągnij łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

### **Ręce i barki**

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolanowe są lekko ugięte.
2. Przeciągnij prawą rękę za głowę, aż znajdzie się ona między łopatkami.
3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

### **Mięśnie nóg**

1. Stań prosto i unieś stopę nad podłogą.
2. Wykonaj nią ruchy okrężne najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.
3. Po chwili zmień stopę.

**Ważne: Zwróć uwagę, aby uda znajdowały się równoległe do siebie. Miednicy nie wysuwać do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.**

## Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## 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: 463299\_2407

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: [deltasport@lidl.pl](mailto: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. Uchovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předajte jí i veškerou dokumentaci.

## **Rozsah dodávky**

1 x posilovač břišních svalů

1 x návod k použití

## **Technické údaje**



Maximální zatížení: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
01/2025

## **Použití ke stanovenému účelu**

Výrobek byl vyroben jako tréninkový nástroj pro účinný trénink břicha, zad, ramen a paží. Produkt je koncipován k používání v privátním sektoru a není vhodný pro medicínské a podnikatelské účely.

## **Bezpečnostní pokyny**



### **Nebezpečí úrazu!**

- Poradte se se svým lékařem před tím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste zdravotně způsobilí pro trénink.
- Myslete na to, abyste se před tréninkem vždy zahřáli, a trénujte podle svého aktuálního stavu výkonnosti. Při příliš velkém úsilí a přetřénování hrozí těžké úrazy. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a spojte se se svým lékařem.

- Návod k použití se zadáním cvikům uchovávejte stále po ruce.
- Těhotné by měly provádět trénink pouze po poradě se svým lékařem.
- Výrobek smí v daném okamžiku používat pouze jedna osoba.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte pouze na plochém a nesmekavém podkladu.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů a různých stupínků.
- Tento výrobek je dimenzován pro maximální tělesnou váhu 100 kg. Nepoužívejte výrobek, pokud je Vaše váha vyšší.
- Před každým tréninkem překontrolujte upevnění držadel na středové tyče.



### **Zvláštní obezřetnost – nebezpečí úrazu dětí!**

- Nedovolte dětem používat tento výrobek bez dozoru. Upozorněte je na správné používání tréninkového nástroje a zachovejte si nad nimi dohled. Používání dovolte pouze tehdy, jestliže to připouští duševní a tělesný vývoj dětí. Jako hračka není tento výrobek vhodný.



### **Nebezpečí z opotřebení**

- Výrobek se smí používat pouze v dokonalém stavu. Před každým použitím výrobek překontrolujte, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tehdy, když je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškozeních již nesmíte výrobek používat.
- Používejte výlučně originální náhradní díly.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné ukládání a používání výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek úrazy.

## Montáž

1. Protáhněte středovou tyč kolečkem (obr. A).
2. Nasuňte držadlo na středovou tyč k dorazu, až bude pevně držet. Upevnění držadel na středové tyči po montáži ještě překontrolujte (obr. B).

## Všeobecné tréninkové pokyny

- Následující cviky představují pouze určitý výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře.
- Před každým tréninkem se dobře zahřejte.
- Netrénujte, pokud se cítíte nemocní nebo je Vám nevolno.
- Podle možnosti si nechte poprvé předvést správné provádění cviků zkušeným fyzioterapeutem.
- Cviky provádějte maximálně tak dlouho, dokud se dobře cítíte, resp. tak dlouho, dokud cvik provádíte správně.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Napínání může být pociťováno nepříjemně, nikdy ale nesmí být bolestivé.
- Dbejte na to, abyste pás uchopili pevně a bezpečně. Používejte k tomu poutka, abyste zabránili tomu, že Vám pás při cvičení vyklouzne z ruky.

**Napínejte každou stranu tři až čtyři krát pokaždé 30 až 40 sekund.**

## Zahřátí

Před každým tréninkem si najděte dostatek času na zahřátí. Dále pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3 krát.

### Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb 4-5 krát.
2. Hlavou kroužíte pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.

## Paže a ramena

1. Ruce zkřížte za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom nakloníte trup těla dopředu, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Oběma rameny kroužíte současně dopředu a po minutě směr pohybu vystřídejte.
3. Vytahujte ramena směrem k uším a pak ramena opět spusťte dolů.
4. Kroužíte střídavě levou a pravou paží vpřed a po jedné minutě vzad.

**Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!**

## Návrhy cviků

Dále Vám představíme několik z mnoha cviků.

### Rovné břišní svalstvo a nadloktí (obr. C)

#### Výchozí poloha

1. Položte si kolena na podložku a opřete se o špičky nohou.
2. Výrobek držte oběma rukama před sebou. Lokty jsou lehce ohnuty a nacházejí se pod rameny.

#### Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a udrželi napnutí těla.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Průběžně udržujte napnutí břišních svalů, abyste stabilizovali bederní páteř. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## **Břišní svalstvo (obr. D)**

### **Výchozí poloha**

1. Položte kolena na podložku a pokrčte nohy nahoru.
2. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou lehce ohnuty a nacházejí se pod rameny.

### **Konečná poloha**

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Průběžně udržujte napnutí břišních svalů, abyste stabilizovali bederní páteř. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## **Celkové tělo (obr. E)**

### **Výchozí poloha**

1. Položte se do polohy v podporu ležmo na podlahu. Nohy jsou opřeny o bříška chodidel.
2. Držte výrobek oběma rukama před sebou. Lokty jsou lehce ohnuty a nacházejí se pod rameny.

### **Konečná poloha**

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.

8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Udržujte průběžné napnutí těla. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## **Zádové svalstvo (obr. F)**

### **Výchozí poloha**

1. Postavte chodidla na podlahu od sebe více než na šíři pánve a trup ohněte dopředu. Kolena zůstanou lehce pokrčená.
2. Výrobek držte oběma rukama s pažemi nataženými pod sebe na podlaze. Lokty se nacházejí pod rameny.

**Upozornění:** Ohněte kolena natolik, abyste se s výrobkem mohli dotknout země. Začněte s hodně ohnutými koleny a během tréninku se pokuste ohýbat nohy o něco méně.

### **Konečná poloha**

3. Napněte břišní svalstvo a nohy mějte lehce pokrčeny.
4. Přitáhněte lopatky k páteři a rolujte výrobek rovně dopředu. Trup zůstává dole.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Kolena ohněte pouze v nezbytné míře.
7. Po krátké přestávce v konečné poloze rolujte trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Udržujte průběžné napnutí těla. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## **Celkové tělo (obr. G)**

### **Výchozí poloha**

1. Položte se do polohy v podporu ležmo na podlahu. Nohy jsou opřeny o bříška chodidel.
2. Výrobek držte oběma rukama pod trupem. Paže jsou natažené a lokty se nacházejí pod rameny.

## Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Rolujte s výrobkem pomalu rovně kousek před sebe.
5. Hlavu udržujte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji.
6. Spouštějte trup a pánev pouze natolik, abyste se nedotkli podlahy a dobře udrželi napnutí těla.
7. Zůstaňte chvíli v této poloze a rolujte se svým trupem zpět do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Udržujte průběžné napnutí těla. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## Triceps (obr. H)

### Výchozí poloha

1. Posad'te se s lehce pokrčenýma nohama na podložku a chodidla zapřete o paty.
2. Výrobek držte oběma rukama za zády. Lokty jsou lehce ohnuty a směřují od Vás.

## Konečná poloha

3. Napněte svalstvo paží a břicha a přitáhněte lopatky k páteři.
4. Napřimte trup a rolujte s výrobkem pomalu směrem od Vás. Paže zůstávají lehce ohnuté a ramena spuštěná.
5. Setrvejte krátce v této poloze a rolujte s výrobkem zpátky do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Trup mějte průběžně zpřímá a ramena spuštěná. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## Stehenní svalstvo (obr. I)

### Výchozí poloha

1. Posad'te se zpřímá na lavičku nebo židli.
2. Chodidla postavte na držadla výrobku a ruce položte do týla. Lokty ukazují ven.

## Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo.
4. Napřimte trup a rolujte s výrobkem pomalu rovně směrem od Vás. Pánev zůstává rovně.
5. Setrvejte krátce v této poloze a rolujte s výrobkem zpátky do výchozí polohy.
6. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění: Trup mějte průběžně zpřímá a ramena spuštěná. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.**

## Vnitřní strana steh a spodek zad (obr. J)

### Výchozí poloha

1. Posad'te se rozkročenýma nohama na podložku.
2. Výrobek držte oběma rukama mezi nohama. Předloktí spočívají na stehnech a kolena zůstávají lehce ohnutá.

## Konečná poloha

3. Napněte sedací a břišní svalstvo.
4. Napřimte trup a přitáhněte lopatky k páteři.
5. Předkloňte trup a rolujte s výrobkem pomalu směrem od Vás. Paže zůstávají lehce ohnuté a ramena spuštěná.

**Upozornění:** Jako začátečník můžete nohy více ohnout, abyste si rolování výrobku vpřed usnadnili.

6. Hlava je v prodloužení páteře a páteř zůstává rovná.
7. Setrvejte krátce v této poloze a rolujte s výrobkem zpátky do výchozí polohy.
8. Opakujte tento cvik 10-15 krát po třech sadách.

**Důležité upozornění:** Trup mějte průběžně zpřímá a ramena spuštěná. Cvičení provádějte pomalu, abyste zajistili kontrolovaný pohyb.

## Protahování

Po každém tréninku si udělejte čas na protahování. Následně Vám k tomu ukážeme několik jednoduchých cviků. Příslušné cviky byste měli provádět vždy 3 krát na každou stranu po 15-30 sekundách.

### Šijové svalstvo

1. Postavte se uvolněně. Jednou rukou táhnete jemně hlavu nejprve doleva, pak doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany Vašeho krku.

### Paže a ramena

1. Postavte se zpřímá, kolenní klouby jsou lehce pokrčeny.
2. Veďte pravou paží za hlavu tak, až bude pravá ruka ležet mezi lopatkami.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a táhnete ho dozadu.
4. Vystřídejte strany a cvik opakujte.

### Svalstvo nohou

1. Postavte se zpřímá a jedno chodidlo zvedněte ze země.
2. Točte s ním pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem.
3. Po chvíli chodidlo vystřídejte.

**Důležité upozornění:** Dbejte na to, aby Vaše stehna zůstala souběžně vedle sebe. Pánev přitom posuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

## Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

## Pokyny k likvidaci



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



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

## Pokyny k záruce a průběhu služby

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

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které 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: 463299\_2407

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto: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

1 x nástroj na tréning brušných svalov

1 x návod na používanie

## Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
01/2025

## Použitie v súlade s určením

Výrobok je vyvinutý ako tréningový nástroj na efektívny tréning brucha, chrbta, pliec a ramien. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.

## Bezpečnostné pokyny



**Nebezpečenstvo poranenia!**

- Skôr ako začnete s tréningom, prekonzultujte to s lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning spôsobilý po zdravotnej stránke.
- Myslite na to, aby ste sa pred tréningom vždy rozhriali a trénujte odpovedajúc vašej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokom zaťažení a pretrénovaní hrozia ťažké zranenia.

Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave ihneď prerušte tréning a kontaktujte lekára.

- Návod na používanie s údajmi o cvičení uschovajte tak, aby ste ho mali vždy poruke.
- Tehotné ženy by tréning mali vykonávať iba po konzultáciách s lekárom.
- Výrobok smie vždy súčasne používať iba jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. K).
- Trénujte na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Tento výrobok je dimenzovaný na najvyššiu hmotnosť 100 kg. Výrobok nepoužívajte, ak je vaša hmotnosť vyššia.
- Pred každým tréningom prekontrolujte pevné upevnenie rukovätí na stredovej tyči.



**Osobitná opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia pre deti!**

- Deti nenechajte používať tento výrobok bez dozoru. Upozornite ich na správne používanie tréningového nástroja a dávajte na ne pozor. Používanie umožnite iba vtedy, ak to dovoľuje duševný a telesný vývoj dieťaťa. Tento výrobok nie je vhodný ako hračka.



**Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebovania**

- Výrobok sa smie používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím výrobok skontrolujte, či nevykazuje poškodenia alebo opotrebovania. Bezpečnosť výrobku sa môže zabezpečiť iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený a opotrebovaný. V prípade poškodení ho už viac nesmiete používať.

- Používajte výlučne originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Neprimerané skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže mať za následok poranenia.

## Montáž

1. Stredovú tyč zasunúť cez koliesko (obr. A).
2. Rukoväť nasúvať až na doraz na stredovú tyč, kým nebude pevne upevnená.  
Pred každou montážou prekontrolujte pevné upevnenie rukovätí na stredovej tyči (obr. B).

## Všeobecné upozornenia k tréningu

- Nasledovné cvičenia predstavujú iba vybrané príklady. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.
- Pred každým tréningom sa dobre rozohrejte.
- Netrénujte, ak sa cítite byť chorí alebo sa necítite dobre.
- Podľa možnosti si prvýkrát nechajte správne vykonávanie cvičení ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cvičenia vykonávajte nanajvýš dovtedy, kým sa cítite dobre, resp. kým cvičenie dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlný športový odev a obuv na cvičenie.
- Rozťahovanie môžete pociťovať nepríjemne, ale nikdy nesmie byť bolestivé.
- Dbajte na to, aby ste pás chytili pevne a bezpečne. Použite na to slučky na zabránenie tomu, aby sa vám pás pri cvičení vyšmykol z ruky.

**Každú stranu preťahujte trikrát až štyrikrát vždy po 30 až 40 sekundách.**

## Rozohriatie

Pred každým tréningom si nechajte dostatok času na rozohriatie. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

### Svaly šije

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 – 5-krát.
2. Hlavou pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhý smerom.

### Ramená a plecia

1. Ruky si skrížte za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Ak pri tom ohnete hornú časť tela dopredu, všetky svaly sa optimálne zahrejú.
2. Oboma plecami súčasne krúžte dopredu a po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia posuňte smerom k ušiam a nechajte ich klesnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po jednej minúte dozadu.

**Dôležité: Nezabudnite pri tom ďalej pokojne dýchať!**

## Návrhy cvičení

V nasledujúcej časti sú znázornené niektoré z mnohých cvičení.

### Priame brušné svalstvo a nadlaktia (obr. C)

#### Východisková poloha

1. Kolená si položte na podložku a oprite sa o prsty na nohách.
2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakty sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

#### Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.
4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.

6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.

7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva.**

**Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

### **Brušné svalstvo (obr. D)**

#### **Východisková poloha**

1. Kolená položte na podložku a nohy pokrčte smerom nahor.

2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.

4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.

6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.

7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva.**

**Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

### **Celé telo (obr. E)**

#### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si na podlahu do polohy podpory ležmo. Nohy sú podopreté bruškami nôh.

2. Výrobok držte oboma rukami pred sebou. Lakte sú mierne zohnuté a nachádzajú sa pod plecami.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.

4. Výrobok pomaly rolujte priamo dopredu.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte ju.

6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.

7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

### **Chrbtové svalstvo (obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Chodidlami sa postavte na podlahu na šírku väčšiu ako je šírka panvy a hornou časťou tela sa zohnite dopredu. Kolená ostávajú mierne zohnuté.

2. Výrobok držte oboma rukami a vystretými ramenami pod sebou na podlahe. Lakte sa nachádzajú pod plecami.

**Upozornenie:** Kolená ohýňajte dovtedy, dokým sa výrobkom nedotknete podlahy. Začnite s veľmi ohnutými kolenami a počas tréningu sa nohy pokúste ohýňať trochu menej.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite brušné svalstvo a nohy držte mierne zohnuté.

4. Lopatky pritiahnite k chrbtici a výrobok rolujte pomaly rovno dopredu. Horná časť tela ostáva dole.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.

6. Kolená ohnite iba toľko, koľko je potrebné.

7. Po krátkej prestávke v koncovej polohe rolujte vašu hornú časť tela späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

### **Celé telo (obr. G)**

#### **Východisková poloha**

1. Ľahnite si na podlahu do polohy podpor ležmo. Nohy si podoprite bruškami nôh.

2. Výrobok držte oboma rukami pod hornou časťou tela. Ramená sú vystreté a lakte sa nachádzajú pod plecami.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.

4. Výrobok pomaly rolujte priamo o kúsok dopredu.

5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nezakláňajte hlavu.

6. Hornú časť tela a panvu spustite iba toľko, aby ste sa nedotýkali podlahy a mohli dobre udržiavať napnutie tela.

7. V tejto polohe krátko ostaňte a vašu hornú časť tela rolujte späť do východiskovej polohy.

8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie tela. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

### **Triceps (obr. H)**

#### **Východisková poloha**

1. S ľahko zohnutými nohami sa posadzte na podložku a chodidlá položte na päty.

2. Výrobok držte oboma rukami za chrbtom. Lakte sú mierne zohnuté a smerujú od vás.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite svalstvo ramien a brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici.

4. Narovnajzte hornú časť tela a výrobok pomaly rolujte priamo smerom od vás. Ramená ostávajú mierne zohnuté a plecia zostávajú dole.

5. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujte späť do východiskovej polohy.

6. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

### **Stehenné svalstvo (obr. I)**

#### **Východisková poloha**

1. Posadzte sa vzpriamene na lavičku alebo stoličku.

2. Nohy si položte na rukoväť výrobku a ruky si položte na záhlavie. Lakte ukazujú smerom von.

#### **Konečná poloha**

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.

4. Narovnajzte hornú časť tela a výrobok pomaly rolujte priamo smerom od vás. Panva zostáva rovno.

5. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujte späť do východiskovej polohy.

6. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Priebežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

## Vnútoraná strana stehien a dolná časť chrbta (obr. J)

### Východisková poloha

1. Posadíte sa na podložku s rozkročenými nohami.
2. Výrobok držte oboma rukami medzi nohami. Predlaktia sú položené na stehnách a kolena ostávajú mierne zohnuté.

### Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
4. Narovnajzte hornú časť tela a pritiahnite lopatky k chrbtici.
5. Hornú časť tela presuňte dopredu a výrobok pomaly rolujte priamo smerom od vás. Ramená ostávajú mierne zohnuté a plecia zostávajú dole.

**Upozornenie:** Ako začiatočník môžete nohy zohnúť viac, aby ste si zjednodušili rolovanie výrobku dopredu.

6. Hlava je v osi predĺženia chrbtice a chrbtica ostáva rovná.
7. V tejto polohe krátko ostaňte a výrobok opäť rolujte späť do východiskovej polohy.
8. Toto cvičenie zopakujte 10-15 krát v troch sériách.

**Dôležité: Pribežne držte hornú časť tela vzpriamenú a plecia dole. Na zabezpečenie kontrolovaného pohybu vykonávajte cvičenie pomaly.**

## Strečing

Po každom tréningu si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení. Príslušné cvičenia by ste mali vždy vykonávať 3-krát počas 15 – 30 sekúnd na každej strane.

### Svaly šije

1. Stojte uvoľnene. Hlavu si jednou rukou najskôr jemne potiahnite doľava, potom doprava. Týmto cvičením sa roztiahnu strany vášho krku.

## Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolenné kĺby sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku si presúvajte za hlavu, dokým sa nebude nachádzať medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou si chyťte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte stranu a zopakujte cvičenie.

### Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu zdvihnite z podlahy.
2. Pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Po nejakej chvíli zmeňte nohu.

**Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom tlačte dopredu, horná časť tela ostáva vzpriamená.**

## Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

**DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

## Pokyny k likvidácii



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



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

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDEL-SKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

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

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

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

IAN: 463299\_2407



Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto: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.

## Contenido del suministro

1 rodillo para abdominales

1 instrucciones de uso

## Datos técnicos



Carga máxima: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
01/2025

## Uso conforme a lo previsto

El artículo ha sido fabricado para conseguir un entrenamiento eficaz del abdomen, la espalda, los hombros y los brazos. Este producto ha sido diseñado para el uso doméstico y no es apto para el uso médico ni comercial.

## Indicaciones de seguridad



**¡Peligro de lesiones!**

- Consulte a su médico antes de empezar el entrenamiento para asegurarse de que su estado de salud le permite realizarlo.

- No olvide calentar antes de empezar el entrenamiento y ejercítase conforme a su capacidad de rendimiento actual. Los esfuerzos excesivos y el entrenamiento exagerado pueden provocar lesiones graves. Si siente molestias, sensación de debilidad o cansancio, detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico.
- Guarde el manual de instrucciones con las explicaciones de los ejercicios a mano en todo momento.
- Las embarazadas siempre deberán consultar al médico antes de realizar los ejercicios.
- El producto sólo puede emplearlo una persona a la vez.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de al menos 0,6 m (fig. K).
- Realice los ejercicios siempre sobre una base plana y antideslizante.
- No emplee el producto cerca de escaleras ni descansillos.
- Este artículo ha sido concebido para un peso corporal máximo de 100 kg. No use el artículo si excede este peso corporal.
- Antes de cada sesión de entrenamiento compruebe que las asas estén firmemente colocadas en la barra central.



**Tener especial cuidado –  
¡Peligro de lesiones para  
niños!**

- No deje que los niños usen este artículo sin vigilancia. Instruya sobre el uso correcto del dispositivo de entrenamiento y vigile su uso. Permita su uso únicamente si lo permite el desarrollo físico y mental de los niños. Este producto no es un juguete.

## **Peligros derivados del desgaste**

- El artículo sólo debe emplearse si se encuentra en perfecto estado. Antes de cada uso, compruebe si el producto presenta daños o signos de desgaste. La seguridad del artículo sólo puede garantizarse si se comprueba con regularidad si éste presenta daños y desgaste. El aparato no podrá seguir empleándose si presenta desperfectos.
- Emplee únicamente piezas de recambio originales.
- Proteja el artículo de las temperaturas extremas, el sol y la humedad. Un almacenamiento y un uso inadecuados del artículo pueden provocar un desgaste prematuro, lo que podría dar lugar a lesiones.

## **Montaje**

1. Introduzca la barra central por la rueda (fig. A).
2. Pase el asa hasta el tope sobre la barra central hasta que esté fijada firmemente. Compruebe que las asas estén firmemente colocadas en la barra central después del montaje (fig. B).

## **Indicaciones generales de entrenamiento**

- Los ejercicios que se exponen a continuación constituyen sólo una selección. Encontrará más ejercicios en la correspondiente bibliografía especializada.
- Caliente correctamente antes de cada sesión de entrenamiento.
- No entrene si está enfermo o no se encuentra bien.
- Si es posible, haga que la primera vez un fisioterapeuta experimentado le explique la correcta realización de los ejercicios.

- Realice los ejercicios únicamente mientras se encuentre bien o, en su caso, siempre y cuando pueda realizarlos correctamente.
- Lleve puestos ropa y calzado deportivos cómodos.
- El estiramiento puede producir una sensación desagradable pero en ningún caso dolor.
- Asegúrese de sujetar la banda firmemente y de forma segura. Utilice las asas para evitar que la banda se le resbale de las manos mientras realiza los ejercicios.

**Estire cada lado tres o cuatro veces entre 30 y 40 segundos respectivamente.**

## **Calentamiento**

Tómese el tiempo necesario para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio entre 2 y 3 veces.

### **Musculatura de la nuca**

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento 4-5 veces.
2. Realice movimientos circulares lentos 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 cuidadosamente hacia arriba. Si inclina el tronco hacia delante simultáneamente se calentarán muy bien todos los músculos.
2. Realice círculos con ambos hombros a la vez hacia delante y cambie de dirección transcurrido un minuto.
3. Acerque los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.

4. Realice círculos con el brazo izquierdo y el derecho alternativamente hacia delante, y transcurrido un minuto, hacia atrás.

**Importante: ¡No se olvide en ningún momento de seguir respirando con tranquilidad!**

## Ejercicios propuestos

A continuación vamos a presentar algunos de los muchos ejercicios existentes.

### Músculos abdominales rectos y brazos (fig. C)

#### Posición de salida

1. Coloca las rodillas sobre una esterilla y apóyate en las puntas de los pies.
2. Sostenga el artículo con ambas manos delante de usted. Los codos están ligeramente flexionados y se encuentran debajo de los hombros.

#### Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y acerque los omóplatos a la columna vertebral.
4. Haga rodar el artículo lentamente en línea recta hacia delante.
5. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirar la cabeza excesivamente.
6. Descienda el tronco y la pelvis sin entrar en contacto con el suelo y mientras pueda mantener bien la tensión del cuerpo.
7. Devuelva el tronco a la posición de salida después de realizar una pequeña pausa en la posición final.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga los músculos abdominales tensos todo el tiempo para estabilizar las vértebras lumbares. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### Músculos abdominales (fig. D)

#### Posición de salida

1. Coloca las rodillas sobre una esterilla y flexiona las piernas hacia arriba.
2. Sostenga el artículo con ambas manos delante de usted. Los codos están ligeramente flexionados y se encuentran debajo de los hombros.

#### Posición final

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y acerque los omóplatos a la columna vertebral.
4. Haga rodar el artículo lentamente en línea recta hacia delante.
5. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirar la cabeza excesivamente.
6. Descienda el tronco y la pelvis sin entrar en contacto con el suelo y mientras pueda mantener bien la tensión del cuerpo.
7. Devuelva el tronco a la posición de salida después de realizar una pequeña pausa en la posición final.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga los músculos abdominales tensos todo el tiempo para estabilizar las vértebras lumbares. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### Todo el cuerpo (fig. E)

#### Posición de salida

1. Túmbese en el suelo en posición de hacer flexiones. Los pies se sostienen con las puntas.
2. Sostenga el artículo con ambas manos delante de usted. Los codos están ligeramente flexionados y se encuentran debajo de los hombros.

### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y acerque los omóplatos a la columna vertebral.
4. Haga rodar el artículo lentamente en línea recta hacia delante.
5. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirarla excesivamente.
6. Descienda el tronco y la pelvis sin entrar en contacto con el suelo y mientras pueda mantener bien la tensión del cuerpo.
7. Devuelva el tronco a la posición de salida después de realizar una pequeña pausa en la posición final.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo en todo momento. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### **Músculos de la espalda (fig. F)**

#### **Posición de salida**

1. Coloque los pies en el suelo separados a una distancia mayor que la anchura de la pelvis e inclínese con el tronco hacia delante. Las rodillas permanecen ligeramente flexionadas.
2. Sostenga el artículo con ambas manos y los brazos estirados debajo de usted en el suelo. Los codos se encuentran debajo de los hombros.

**Nota:** Flexione las rodillas todo lo que pueda mientras pueda tocar el suelo con el artículo. Empiece con las rodillas muy flexionadas e intente flexionar las piernas un poco menos durante el entrenamiento.

#### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y mantenga las piernas ligeramente flexionadas.

4. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y haga rodar el artículo lentamente en línea recta hacia delante. El cuerpo no se sube.
5. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirarla excesivamente.
6. Flexione las rodillas sólo lo necesario.
7. Devuelva el tronco a la posición de salida después de realizar una pequeña pausa en la posición final.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo en todo momento. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### **Todo el cuerpo (fig. G)**

#### **Posición de salida**

1. Túmbese en el suelo en posición de hacer flexiones. Los pies descansan sobre las puntas.
2. Sostenga el artículo con ambas manos debajo del tronco. Los brazos están extendidos y los codos se encuentran debajo de los hombros.

#### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos y acerque los omóplatos a la columna vertebral.
4. Haga rodar el artículo lentamente en línea recta un poco hacia delante.
5. Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirarla excesivamente.
6. Descienda el tronco y la pelvis sin entrar en contacto con el suelo y mientras pueda mantener bien la tensión del cuerpo.
7. Permanezca brevemente en la posición y devuelva el tronco lentamente a la posición de salida rodándolo.

8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga la tensión del cuerpo en todo momento. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### **Tríceps (fig. H)**

#### **Posición de salida**

1. Siéntese con las piernas ligeramente flexionadas sobre una esterilla y deje descansar los pies sobre los talones.
2. Sostenga el artículo con ambas manos detrás de la espalda. Los codos están ligeramente flexionados y señalan en dirección opuesta a usted.

#### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y de los brazos y acerque los omóplatos a la columna vertebral.
4. Enderece el tronco y haga rodar el artículo lentamente en línea recta en dirección opuesta a usted. Los brazos permanecen ligeramente flexionados y los hombros bajos.
5. Permanezca brevemente en esta posición y devuelva el artículo a la posición de salida rodándolo.
6. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga el tronco recto y los hombros bajos durante todo el ejercicio. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### **Músculos de los muslos (fig. I)**

#### **Posición de salida**

1. Siéntese recto en un banco o una silla.
2. Ponga los pies en las asas del artículo y póngase las manos en la nuca con los codos señalando hacia fuera.

### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
4. Enderece el tronco y haga rodar el artículo lentamente en línea recta en dirección opuesta a usted. La pelvis permanece recta.
5. Permanezca brevemente en esta posición y devuelva el artículo a la posición de salida rodándolo.
6. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga el tronco recto y los hombros bajos durante todo el ejercicio. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controla los movimientos.**

### **Cara interior de los muslos y parte inferior de la espalda (fig. J)**

#### **Posición de salida**

1. Siéntese en una esterilla con las piernas extendidas.
2. Sostenga el artículo con ambas manos entre las piernas. Los antebrazos descansan sobre los muslos y las rodillas permanecen ligeramente flexionadas.

#### **Posición final**

3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
4. Enderece el tronco y acerque los omóplatos a la columna vertebral.
5. Desplace el tronco hacia delante y haga rodar el artículo lentamente en línea recta en dirección opuesta a usted. Los brazos permanecen ligeramente flexionados y los hombros bajos.

**Nota:** Los principiantes pueden flexionar más las piernas para que rodar el artículo hacia delante sea más fácil.

6. La cabeza se encuentra en la prolongación de la columna vertebral y ésta última permanece recta.

7. Permanezca brevemente en esta posición y devuelva el artículo a la posición de salida rodándolo.
8. Repita el ejercicio 10-15 veces en tres tandas.

**Importante: Mantenga el tronco recto y los hombros bajos durante todo el ejercicio. Realice el ejercicio lentamente para garantizar que controle los movimientos.**

## Estiramiento

Tómese el tiempo suficiente para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos, respectivamente.

### Musculatura de la nuca

1. Póngase de pie relajado. Tire de la cabeza suavemente con una mano, primero hacia la izquierda y después hacia la derecha. Este ejercicio permite estirar los laterales del cuello.

### Brazos y hombros

1. Colóquese erguido con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Coja el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

### Musculatura de las piernas

1. Colóquese recto y levante un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente, primero en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

**Importante: Tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos. La pelvis se desplaza hacia delante y el tronco permanece recto.**

## Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza. ¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

## 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: 463299\_2407

 Servicio España  
Tel.: 900 984 989  
E-Mail: [deltasport@lidl.es](mailto: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 brugervej- ledning omhyggeligt.**

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

## **Leveringsomfang**

1 x mavemuskeltræner

1 x brugervejledning

## **Tekniske data**



Maks. brugervægt: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):  
01/2025

## **Tilsigtet brug**

Denne roller er fremstillet som træ-  
ningsudstyr til effektiv mave-, ryg-,  
skulder- og armtræning. Rolleren er be-  
regnet til privat brug og er ikke egnet til  
medicinske og erhvervsmæssige formål.

## **Sikkerhedsoplysninger**



### **Fare for skader!**

- Kontakt din læge, før du begynder på træningen. Vær sikker på, at du sundhedsmæssigt er egnet til at træne.
- Husk på altid at varme op før træningen og træn svarende til din nuværende præstationsevne. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige skader. Ved besvær, svaghedsfølelse eller træthed, skal træningen stoppes med det samme og lægen kontaktes.

- Opbevar altid brugervejledning med øvelserne inden for rækkevidde.
- Gravide kvinder må kun træne efter samråd med deres læge.
- Stretch-båndet må altid kun bruges af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m (afb. K.).
- Træn kun på en plan og skridsikker overflade.
- Brug ikke stretch-båndet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Denne roller er konstrueret til en maksimal kropsvægt på 100 kg. Brug ikke rolleren, hvis din kropsvægt er over 100 kg.
- Før hver træning kontrollér, at håndtagene på midterstangen sidder fast.



### **Særlig forsigtighed – risiko for skader på børn!**

- Lad aldrig børn bruge pushup-grebene uden opsyn. Instruér dem i den korrekte brug af træningsinstrumentet og hold dem under opsyn. Tillad kun brugen, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader det. Disse pushup-greb egner sig ikke som legetøj.



### **Farer på grund af slid**

- Stretch-båndet må kun bruges i fejlfri stand. Kontrollér stretch-båndet for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved stretchbåndet kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slitage. I tilfælde af skader må stretch-båndet ikke bruges mere.
- Brug kun originale reservedele.
- Beskyt stretch-båndet mod ekstreme temperaturer, sol og fugt. Forkert opbevaring og brug af stretch-båndet kan føre til for tidlig slid, hvilket kan føre til skader.

## Montering

1. Før midterstangen gennem hjulet (afb. A).
2. Skub håndtaget på midterstangen indtil anslag, til det sidder fast. Kontrolér efter monteringen, at håndtagene sidder fast på midterstangen (afb. B).

## Generelle træningsoplysninger

- De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.
- Varm godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Stretching kan føles ubehageligt, men bør aldrig være smertefuldt.
- Sørg for, at du får solidt og sikkert fat i båndet. Brug løkkerne til det for at forhindre at båndet glider ud af hånden under øvelsen.

**Stræk hver side tre til fire gange for hver 30 til 40 sekunder.**

## Opvarmning

Brug tilstrækkelig tid til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange hver.

### Nakkemusklér

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser med hovedet, først i den ene og derefter i den anden retning.

## Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Lav cirkelbevægelser med begge skuldre fremad og skift retning efter et minut.
3. Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremad med venstre og højre arm på skift og bagud efter et minut.

**Vigtigt: Husk at blive ved med at trække vejret roligt!**

## Øvelsesforslag

I det følgende er der vist nogle af mange øvelser.

### Lige mavemusklér og overarme (afb. C)

#### Udgangstilling

1. Placer knæene på en måtte, og støt dig til tæerne.
2. Hold rolleren med begge hænder foran dig. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skulderen.

#### Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemusklér og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen, rulles overkroppen tilbage til udgangstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold hele tiden mavemusklérne spændte for at stabilisere rygsøjlen i lænden. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Mavemuskler (afb. D)

### Udgangsstilling

1. Placer knæene på en måtte, og bøj benene opad.
2. Hold rolleren foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skulderen.

### Slutstilling

3. Spænd dine baldeog mavemuskler og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen rulles overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold hele tiden mavemusklerne spændte for at stabilisere rygsøjlen i lænden. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Hele kroppen (afb. E)

### Udgangsstilling

1. Læg dig i push-up-stilling på gulvet. Fødderne støttes på fodballerne.
2. Hold rolleren foran dig med begge hænder. Albuerne er let bøjede og befinder sig under skulderen.

### Slutstilling

3. Spænd dine baldeog mavemuskler og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen, rulles overkroppen tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold hele tiden kroppen spændt. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Rygmuskler (afb. F)

### Udgangsstilling

1. Sæt dine fødder mere end i bækkenbredde fra hinanden på gulvet og bøj dig fremover med overkroppen. Knæene forbliver let bøjede.
2. Hold rolleren med begge hænder og udstrakte arme under dig på gulvet. Albuerne befinder sig under skuldrene.

**Bemærk:** Bøj knæene så langt som du med rolleren kan røre ved gulvet. Start med meget bøjede knæ og forsøg under træningen at bøje benene lidt mindre.

### Slutstilling

3. Spænd mavemusklerne og hold benene let bøjede.
4. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og kør langsomt rolleren ligeud og frem. Overkroppen forbliver nede.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Bøj kun knæene så langt som nødvendigt.
7. Efter en kort pause i slutstillingen, rulles overkroppen tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold hele tiden kroppen spændt. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Hele kroppen (afb. G)

### Udgangsstilling

1. Læg dig i push-up-stilling på gulvet. Fødderne støttes på fodballerne.
2. Hold rolleren med begge hænder under overkroppen. Armene er helt strakt ud og albuerne befinder sig under skuldrene.

## Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemuskler og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Kør langsomt rolleren ligeud og en smule fremad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og overstræk ikke hovedet.
6. Sænk kun overkrop og bækken så langt ned, at du ikke kan røre gulvet og kan holde kroppen godt spændt.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul din overkrop tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold hele tiden kroppen spændt. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Triceps (afb. H)

### Udgangsstilling

1. Sæt dig med benene let bøjede på en måtte og sæt dine fødder på hælen.
2. Hold med begge hænder rolleren bag ryggen. Albuerne er let bøjede og vender væk fra dig.

## Slutstilling

3. Spænd arm og mavemusklernes og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
4. Ret din overkrop op og kør langsomt rolleren ligeud og væk fra dig. Armerne forbliver let bøjede og skuldrene nede.
5. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul rolleren tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold overkroppen oprejst hele tiden og skuldrene nede. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Lårmuskler (afb. I)

### Udgangsstilling

1. Sæt dig oprejst på en bænk eller stol.
2. Sæt dine fødder på håndtagene af rolleren og læg hænderne i nakken. Albuerne peger udad.

## Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemuskler.
4. Ret overkroppen op og kør langsomt rolleren ligeud og væk fra dig. Bækket skal forblive lige.
5. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul rolleren tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold overkroppen oprejst hele tiden og skuldrene nede. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Indersiden af lår og lænd (afb. J)

### Udgangsstilling

1. Sæt dig med spredte ben på en måtte.
2. Hold rolleren med begge hænder mellem benene. Underarmene hviler på lårene og knæene forbliver let bøjede.

## Slutstilling

3. Spænd dine balde og mavemuskler.
4. Ret overkroppen op og træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
5. Gå fremad med overkroppen og kør langsomt rolleren lige ud fra dig. Armerne forbliver let bøjede og skuldrene nede.

**Bemærk:** Som begynder kan du bøje benene mere for at lette rollerens bevægelse fremad.

6. Hovedet er på linje med rygsøjlen og rygsøjlen forbliver lige.
7. Bliv kortvarigt i denne stilling og rul rolleren tilbage til udgangsstillingen.

8. Gentag denne øvelse 10 - 15 gange à tre sæt.

**Vigtigt: Hold hele tiden overkroppen oprejst og skuldrene nede. Udfør øvelsen langsomt for at sikre en kontrolleret bevægelse.**

## Strækning

Brug tid nok til at strække efter hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser.

Du bør gentage de enkelte øvelser 3 gange pr. side à 15-30 sekunder.

### Nakkemusklér

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt først til venstre, derefter til højre. Ved denne øvelse strækkes siderne på halsen.

### Arme og skuldre

1. Stil dig ret op med let bøjede knæled.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Grib med venstre hånd fat i højre albue og træk den bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

### Benmuskler

1. Stå ret op og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomt cirkelbevægelser med den først i den ene, så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: Sørg for, at dine lår forbliver parallelle med hinanden. Bækkenet skub-bes fremad, overkroppen forbliver oprejst.**

## Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

**VIGTIGT!** Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen.

Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 463299\_2407

Ⓚ Service Danmark  
Tel.: 32 710005  
E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto: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 confezione**

1 x attrezzo per addominali

1 x istruzioni d'uso

## **Dati tecnici**



Carico massimo: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):  
01/2025

## **Utilizzo conforme**

L'articolo è stato realizzato in qualità di strumento per il training per un allenamento efficace di addome, schiena, spalle e braccia. Il prodotto è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici e commerciali.

## **Avvertenze di sicurezza**



### **Pericolo di ferirsi!**

- Consultare il proprio medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training, e allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.

In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con le indicazioni sugli esercizi.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato sempre da una sola persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (imm. K).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Questo articolo è realizzato per un peso corporeo massimo di 100 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Verificare prima di ogni training che le maniglie siano stabili sull'asta centrale.



### **Particolare attenzione – Pericolo che i bambini si feriscano!**

- Non lasciare mai i bambini incustoditi mentre giocano con l'articolo. Istruire i bambini sul corretto utilizzo dello strumento per il training e tenerli sorvegliati. Permettere ai bambini di utilizzare lo strumento solo se il loro sviluppo psichico e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.



### **Pericoli dovuti all'usura**

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Verificare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si verifica regolarmente che esso non presenti danni o segni di usura.

Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non deve più essere utilizzato.

- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo dalle temperature estreme, dal sole e dall'umidità. La conservazione e l'utilizzo non conformi dell'articolo possono comportare un'usura precoce, e ciò potrebbe provocare lesioni.

## Montaggio

1. Inserire l'asta centrale nella rotella (imm. A).
2. Inserire la maniglia sull'asta centrale fino a fine corsa e fino a quando risulta stabile.

Dopo il montaggio verificare che le maniglie siano ben fissate nell'asta centrale (imm. B).

## Avvertenze generali per il training

- I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.
- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Fare stretching può provocare sensazioni spiacevoli, ma non deve essere mai doloroso.

- Fare attenzione a tenere in mano la fascia in modo stabile e sicuro. Utilizzare a tale scopo i cappi per evitare che la fascia possa scivolare dalle mani durante gli esercizi.

**Fare stretching su ogni lato in tre o quattro serie di movimenti da 30 40 secondi ciascuna.**

## Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

### Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

### Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un minuto all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!**

## Esercizi proposti

In seguito vi proponiamo solo alcuni dei molti esercizi possibili.

### **Muscolatura addominale dritta e parte superiore delle braccia (imm. C)**

#### **Posizione di partenza**

1. Appoggiate le ginocchia su un tappetino e sostenetevi sulle punte dei piedi.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto alle spalle.

#### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Dopo una breve pausa alla posizione finale, far rotolare il busto all'indietro e riportandolo alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: mantenere in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Muscolatura addominale (imm. D)**

#### **Posizione di partenza**

1. Appoggiare le ginocchia su un tappetino e piegare le gambe verso l'alto.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto alle spalle.

#### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Dopo una breve pausa alla posizione finale, far rotolare l'articolo all'indietro e riportare il busto alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: mantenere in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Tutto il corpo (imm. E)**

#### **Posizione di partenza**

1. Mettersi sul pavimento nella posizione delle flessioni. I piedi toccano il pavimento con le eminenze della pianta.
2. Tenere l'articolo davanti a sé con entrambe le mani. I gomiti sono leggermente piegati e si trovano sotto alle spalle.

### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Dopo una breve pausa alla posizione finale, far rotolare l'articolo all'indietro e riportare il busto alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: mantenere sempre la tensione corporea. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Muscolatura della schiena (imm. F)**

#### **Posizione di partenza**

1. Mettere i piedi sul pavimento uno accanto all'altro, ad una larghezza maggiore di quella del bacino, e piegare il busto in avanti. Le ginocchia rimangono leggermente piegate.
2. Tenere l'articolo sotto di sé sul pavimento con entrambe le mani e con le braccia distese. I gomiti si trovano sotto alle spalle.

**Avvertenza:** piegare le ginocchia fino a quando si riesce a toccare il pavimento con l'articolo. Iniziare con le ginocchia molto piegate e tentare di piegare un po' meno le gambe durante il training.

#### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura dell'addome e tenere le gambe leggermente piegate.

4. Spostare le scapole in direzione della colonna vertebrale e far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti. Il busto rimane in basso.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Piegare le ginocchia solo il necessario.
7. Dopo una breve pausa, alla posizione finale far rotolare il busto all'indietro e riportarlo.
8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: mantenere sempre la tensione corporea. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Tutto il corpo (imm. G)**

#### **Posizione di partenza**

1. Mettersi sul pavimento nella posizione delle flessioni. I piedi toccano il pavimento con le eminenze della pianta.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani sotto al busto. Le braccia sono distese del tutto e i gomiti si trovano sotto alle spalle.

#### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di glutei e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Far rotolare lentamente l'articolo dritto in avanti per un piccolo tratto.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distendere troppo la testa.
6. Abbassare il busto e il bacino solo fino a quando essi non toccano il pavimento e fino a quando si riesce a mantenere bene la tensione corporea.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro per ritornare alla posizione di partenza.

8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: mantenere sempre la tensione corporea. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Tricipiti (imm. H)**

#### **Posizione di partenza**

1. Mettersi su un tappetino con le braccia leggermente piegate e appoggiare i piedi sui talloni.
2. Tenere l'articolo con entrambe le mani dietro alla schiena. I gomiti sono leggermente piegati e rivolti all'esterno.

#### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura di braccia e addome, e spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
4. Portare il busto in posizione eretta e far rotolare lentamente l'articolo allontanandolo da sé. Le braccia rimangono leggermente piegate e le spalle abbassate.
5. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro fino alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: tenere sempre il busto dritto e le spalle in basso durante l'esercizio. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Muscolatura delle cosce (imm. I)**

#### **Posizione di partenza**

1. Sedersi su una panca o una sedia con il busto eretto.
2. Mettere i piedi nelle maniglie dell'articolo e mettere le mani sulla nuca. I gomiti sono rivolti verso l'esterno.

#### **Posizione di arrivo**

3. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.

4. Portare il busto in posizione eretta e far rotolare lentamente l'articolo allontanandolo da sé. Il bacino rimane dritto.

5. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro fino alla posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: tenere sempre il busto dritto e le spalle in basso durante l'esercizio. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

### **Lato interno delle cosce e parte inferiore della schiena (imm. J)**

#### **Posizione di partenza**

1. Sedersi su un tappetino a gambe divaricate.
2. Tenere l'articolo tra le gambe con entrambe le mani. Gli avambracci sono in posizione di riposo sulle cosce e le ginocchia rimangono leggermente piegate.

#### **Posizione di partenza**

3. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
4. Portare il busto in posizione eretta e spostare le scapole in direzione della colonna vertebrale.
5. Portare il busto in avanti e far rotolare lentamente l'articolo allontanandolo da sé. Le braccia rimangono leggermente piegate e le spalle abbassate.

**Avvertenza:** i principianti possono piegare di più le ginocchia per rendere più semplice il rotolamento dell'articolo in avanti.

6. La testa è in linea con la colonna vertebrale, che rimane dritta.
7. Rimanere per qualche istante in questa posizione e far rotolare l'articolo all'indietro fino alla posizione di partenza.

8. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

**Importante: tenere sempre il busto dritto e le spalle in basso durante l'esercizio. Svolgere lentamente l'esercizio per garantire un movimento controllato.**

## Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi.

Ogni esercizio va ripetuto da 3 volte per ogni lato, per 15-30 secondi.

### Muscolatura della nuca

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

### Braccia e spalle

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e spostarlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

### Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

**Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una accanto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.**

## Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

**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: 463299\_2407

⑈ Assistenza Italia  
Tel.: 800781188  
E-Mail: [deltasport@lidl.it](mailto:deltasport@lidl.it)

Szívből gratulálunk!

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



**Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**

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

## A csomag tartalma

1 x hasizomerősítő

1 x használati útmutatót

## Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):  
01/2025

## Rendeltetészerű használat

A termék a has-, a hát, a váll- és a karizom hatékony edzéséhez készített segédeszköz. A terméket otthoni használatra tervezték, orvosi vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

## Biztonsági előírások



### Sérülésveszély!

- Keresse fel az orvosát, mielőtt elkezdené az edzést. Győződjön meg róla, hogy egészségügyi szempontból megfelelő-e az Ön számára ez az edzésforma.
- Az edzés előtt mindig melegítsen be, és a mindenkor teljesítőképességének megfelelően végezze az edzést. A túlzott megterhelés és a túl sok edzés komoly sérülésekhez vezethet.

Panaszok, gyengeség vagy fáradtság esetén azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.

- A használati útmutatót és a gyakorlatok leírását mindig tartsa elérhető helyen.
- Várandós nők kizárólag orvosukkal történő konzultáció után végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzőterület körül legalább 0,6 m nagyságú szabad területnek kell lennie (K ábra).
- Kizárólag egyenletes és csúszásmentes felületen végezze a gyakorlatokat.
- Ne használja az eszközt lépcső vagy sarkok közelében.
- A termék legfeljebb 100 kg-ig terhelhető. Ne használja a terméket, ha testsúlya 100 kg felett van.
- Minden edzés előtt győződjön meg róla, hogy a markolat szorosan rajta van a tengelyen.



### Különleges odafigyelésre van szükség – gyermekek esetében sérülésveszély áll fenn!

- Ne hagyja, hogy a gyermekek felügyelet nélkül használják az eszközt. Magyarázza el nekik az eszköz megfelelő használatát, és felügyelje őket. Csak szellemileg és testileg megfelelően fejlett gyermekeknek engedje használni a terméket. Ez a termék nem gyermekjáték.



### Elhasználódás okozta veszélyek

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések vagy kopás jelei a terméken. A termék biztonságos használatát csak abban az esetben lehet garantálni, ha rendszeresen ellenőrzik, hogy vannak-e sérülések vagy elhasználódás nyomai az eszközön. A sérült terméket ne használja tovább.

- Csak eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, a napsugárzástól és a nedvességtől. A termék nem rendeltetésszerű tárolása és használata túl korai elhasználódást okozhat, amely sérüléshez vezethet.

## Összeszerelés

1. Vezesse át a tengelyt a keréken (A ábra).
2. Csúsztassa a markolatot egészen ütközésig a tengelyre, amíg szorosan nem illeszkedik.  
Összeszerelés után győződjön meg róla, hogy a markolat szorosan rajta van a tengelyen (B ábra).

## Általános javaslatok az edzéshez

- A következő leírás csak válogatás a lehetséges gyakorlatokból. További gyakorlatokat találhat a vonatkozó szakirodalomban.
- Edzés előtt alaposan melegítsen be.
- Ne eddzen, ha beteg vagy nem érzi jól magát.
- Lehetőség szerint első alkalommal engedje, hogy egy tapasztalt gyógytornász mutassa be Önnek a gyakorlatok helyes elvégzését.
- A gyakorlatokat legfeljebb annyi ideig végezze, amíg jól érzi magát, illetve amíg helyesen tudja végrehajtani őket.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- A nyújtás kellemetlen érzéssel járhat, de soha nem lehet fájdalmas.
- Ügyeljen rá, hogy a szalag szorosan és biztosan rögzüljön. Használja a szalagon lévő hurkokat, nehogy gyakorlat közben kicsússzon a kezéből a termék.

**Mindkét oldalát háromszor-négyszer nyújtsa, egyenként 30-40 másodpercig.**

## Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elég időt a bemelegítésre. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Minden gyakorlatot ismételjen meg 2-3-szor.

### Nyakizom

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

### Karés vállizom

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és emelje óvatosan felfelé. Ha eközben előre hajtja a felsőtestét, optimálisan bemelegítheti az izmait.
2. Körözzön a két vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállát a füle irányába, majd ejtse le ismét.
4. Körözzön felváltva a bal, majd a jobb karjával előre, majd egy perc múlva hátra.

**Fontos: ne feledje, hogy továbbra is nyugodtan kell lélegeznie.**

## Gyakorlat javaslatok

A következőkben néhány lehetséges gyakorlatot mutatunk be Önnek.

### Egyenes hasizom és felkar (C ábra)

#### Kiindulási helyzet

1. Helyezze a térdeit egy szőnyegre, és támaszkodjon a lábujjaira.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

#### Véghelyzet

3. Feszítse meg a farés a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.

7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiindulópóztba.

8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször  
3 szakaszban.

**Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozgásainak.**

## **Hasizom (D ábra)**

### **Kiindulási helyzet**

1. Helyezze a térdeit egy szőnyegre, és hajlítsa felfelé a lábát.

2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

### **Vég helyzet**

3. Feszítse meg a farás a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.

4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.

5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.

7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiindulópóztba.

8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször  
3 szakaszban.

**Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozgásainak.**

## **A teljes test (E ábra)**

### **Kiindulási helyzet**

1. Helyezkedjen el fekvőtámasz helyzetben a talajon. A lábujjak érjenek a talajhoz.

2. Tartsa a terméket mindkét kezével maga előtt. A könyök enyhén behajlítva a váll alatt van.

### **Vég helyzet**

3. Feszítse meg a farás a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.

4. Lassan gördítse egyenesen előre a terméket.

5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.

6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.

7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiindulópóztba.

8. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

**Fontos: folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozgásainak.**

## **Hátizom (F ábra)**

### **Kiindulási helyzet**

1. Álljon medenceszélesnél nagyobb terpeszbe, és a felsőtestével hajoljon előre. A térdek enyhén behajlítva.

2. A földön lévő terméket fogja meg maga alatt mindkét kinyújtott kezével. A könyöke legyen a váll alatt.

**Megjegyzés:** annyira hajlítsa be a térdét, hogy a termék leérjen a földre. Mélyen hajlított térdekkel kezdje, majd az edzés során próbálja kissé kiegyenesíteni.

### **Vég helyzet**

3. Feszítse meg a hasizmát, a lábát pedig tartsa enyhén behajlítva.

4. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és lassan gördítse a terméket egyenesen előre. A felsőtest lent marad.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak annyira hajlítsa be a térdét, amennyire szükséges.
7. Miután tartott egy kis rövid szünetet a vég helyzetben, gördítse vissza a testét a kiinduló helyzetbe.
8. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

**Fontos: folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.**

### **A teljes test (G ábra)**

#### **Kiindulási helyzet**

1. Helyezkedjen el fekvőtámasz helyzetben a talajon. A lábujjak tövéen támaszkodjon a talajon.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a felsőteste alatt. A kar nyújtva, a könyök a váll alatt van.

#### **Vég helyzet**

3. Feszítse meg a farás a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Lassan, fokozatosan gördítse egyenesen előre a terméket.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát.
6. Csak olyan mélyre engedje le a felsőtestét és a medencéjét, hogy még ne érjen a talajhoz, és az egész testét feszesen tudja tartani.
7. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd lassan gördítse vissza a felsőtestét a kiinduló helyzetbe.
8. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

**Fontos: Folyamatosan tartsa feszesen a testét. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.**

### **Tricepsz (H ábra)**

#### **Kiindulási helyzet**

1. Enyhén behajlított lábbal üljön le egy szőnyegre, emelje meg a lábfejét, és támaszkodjon a sarkára.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a háta mögött. A kar enyhén behajlítva, a könyök az Önnel ellenkező irányba mutat.

#### **Vég helyzet**

3. Feszítse meg a karás a hasizmát, a lapockáit pedig közelítse a gerincéhez.
4. Egyenesedjen fel, és lassan gördítse el magától a terméket. A kar egy kissé behajlítva marad, a váll pedig leengedve.
5. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
6. Ismételje meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

**Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtestét, és a vállá maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.**

### **Combizom (I ábra)**

#### **Kiindulási helyzet**

1. Egyenes háttal üljön le egy padra vagy egy székre.
2. Helyezze a lábát a termék markolatára, és tegye a kezét a tarkójára. A könyök kifelé mutat.

#### **Vég helyzet**

3. Feszítse meg a farás a hasizmát.
4. Egyenesedjen fel, és lassan gördítse el magától a terméket. A medence egyenesen marad.
5. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.

6. Ismételve meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

**Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtestét, és a válla maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.**

## **Belső comb és alháti szakasz (J ábra)**

### **Kiindulási helyzet**

1. Üljön le terpeszben egy szőnyegre.
2. Tartsa a terméket mindkét kezével a lába között. Az alkar a combon pihen, a térd pedig enyhén behajlítva marad.

### **Véghelyzet**

3. Feszítse meg a farés a hasizmát.
4. Egyenesítse ki a felsőtestét, és húzza a lapockáit a gerince felé.
5. Döntse előre a felsőtestét, és lassan gördítse el magától a terméket. A kar egy kissé behajlítva marad, a váll pedig leengedve.

**Megjegyzés:** kezdőként jobban behajlíthatja a lábát, hogy könnyebben tudja előregördíteni a terméket.

6. A fej a gerinc meghosszabbítása, és a gerinc maradjon egyenesen.
7. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd gördítse vissza a terméket a kiinduló helyzetbe.
8. Ismételve meg ezt a gyakorlatot 10-15-ször 3 szakaszban.

**Fontos: végig tartsa egyenesen a felsőtestét, és a válla maradjon leengedve. Lassan végezze a gyakorlatot, hogy biztosan ura legyen a mozdulatainak.**

## **Nyújtás**

Minden edzés után szánjon elég időt a nyújtásra. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Mindegyik gyakorlatot oldalanként 3-szor 15-30 másodpercig kell végezni.

## **Nyakizom**

1. Álljon lazán. Húzza a fejét az egyik kezével először óvatosan balra, majd jobbra. Ezzel a gyakorlattal a nyak oldalsó izmait nyújthatja.

## **Karés vállizom**

1. Álljon egyenesen, és enyhén hajlítsa be a térdét.
2. Emelje a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a jobb keze a lapockái közé kerüljön.
3. Fogja meg a bal kezével a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Cseréljen oldalt, és ismételve meg a gyakorlatot.

## **Lábizom**

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a talajról.
2. Végezzen lassú lábkörzést az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek. Tolja előre a medencéjét, és húzza ki magát.**

## **Tárolás, tisztítás**

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

Csak vízzel tisztítsa, majd törülközővel törölje szárazra.

**FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

## **Tudnivalók a hulladékkezelésről**



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a 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 újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

## **A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató**

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrészek 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 előírányzott felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot.

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

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

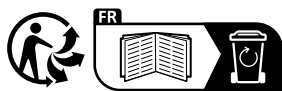
IAN: 463299\_2407

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









**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 ■ 22397 Hamburg

GERMANY



01/2025

Delta-Sport Nr.: AB-15581

10.08.2024 / AM 11:58

IAN 463299\_2407

8 