

# crivit®



## MULTI-TRAINER MULTI-TRAINER ACCESSOIRE DE FITNESS MULTIFONCTION

DE AT CH

**MULTI-TRAINER**  
Gebrauchsanweisung

FR BE

**ACCESSOIRE DE FITNESS  
MULTIFONCTION**  
Notice d'utilisation

PL

**PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ**  
Instrukcja użytkowania

SK

**MULTIFUNKČNÉ TRÉNINGOVÉ  
NÁRADIE**  
Návod na používanie

GB IE

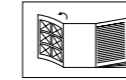
**MULTI-TRAINER**  
Instructions for use

NL BE

**MULTI-TRAINER**  
Gebruiksaanwijzing

CZ

**MULTIFUNKČNÍ TRENER**  
Návod k použití



DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

GB IE

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL

Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklepte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	10
GB/IE	Usage and safety information	Page	16
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	21
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidsstips	Pagina	28
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	33
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	39
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	44

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY

07/2019  
Delta-Sport-Nr.: MF-6817

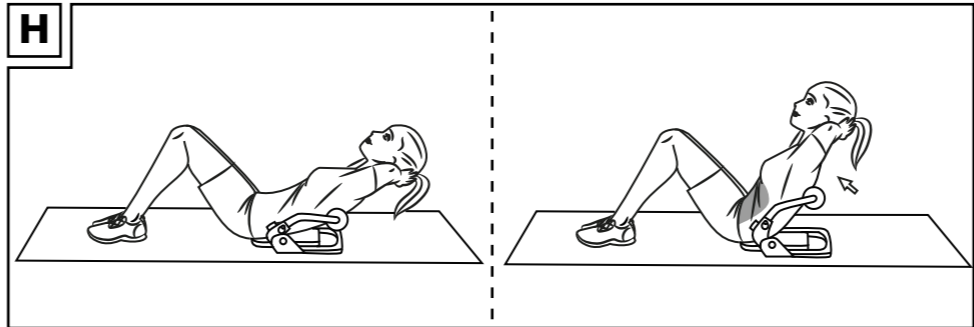
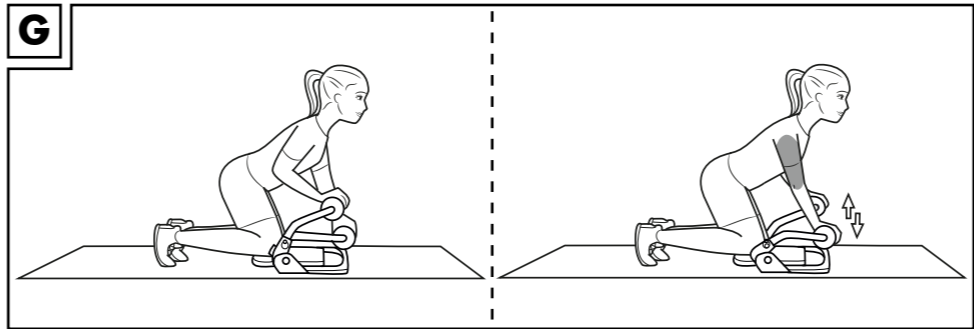
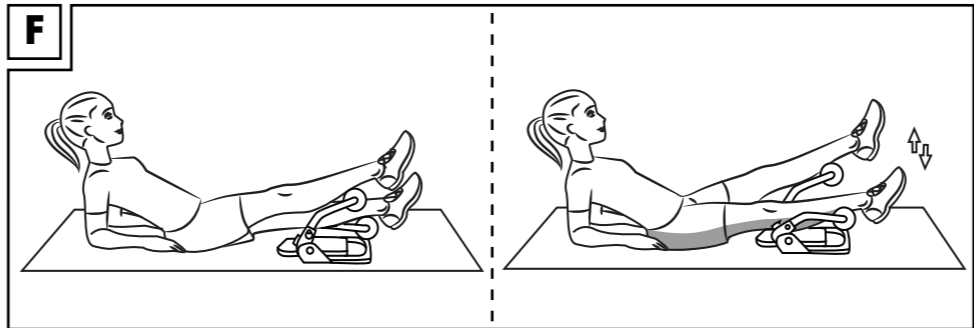
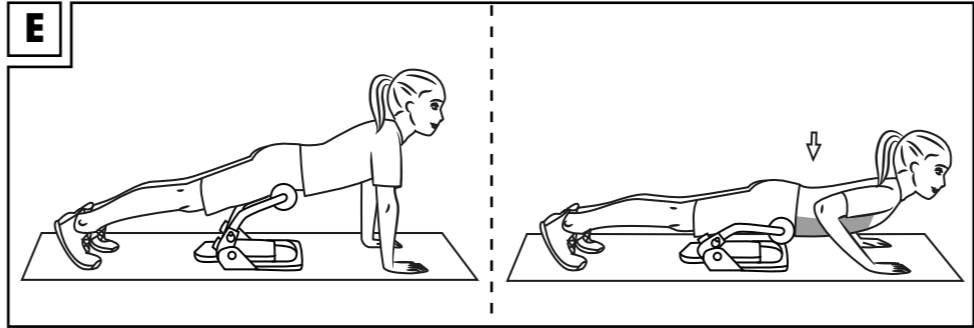
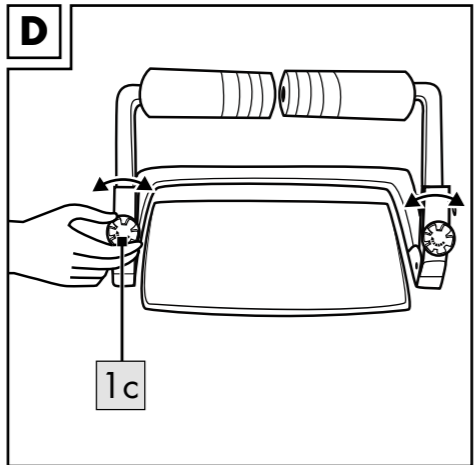
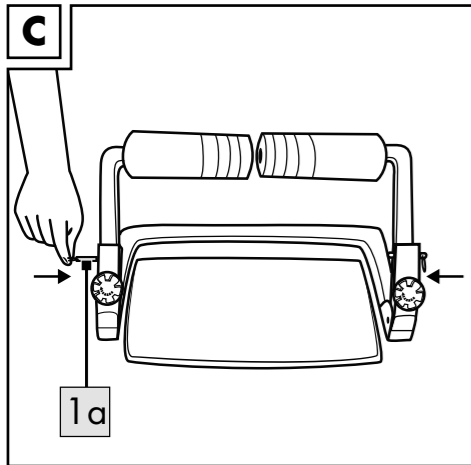
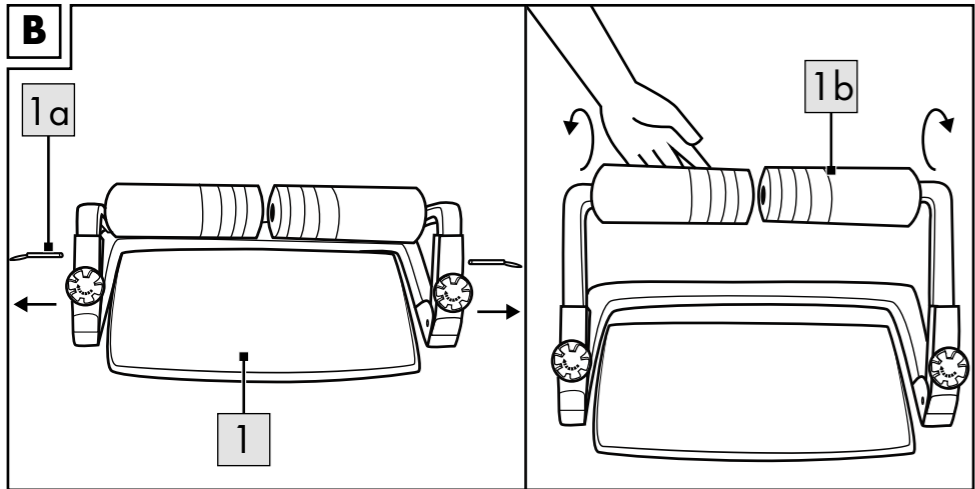
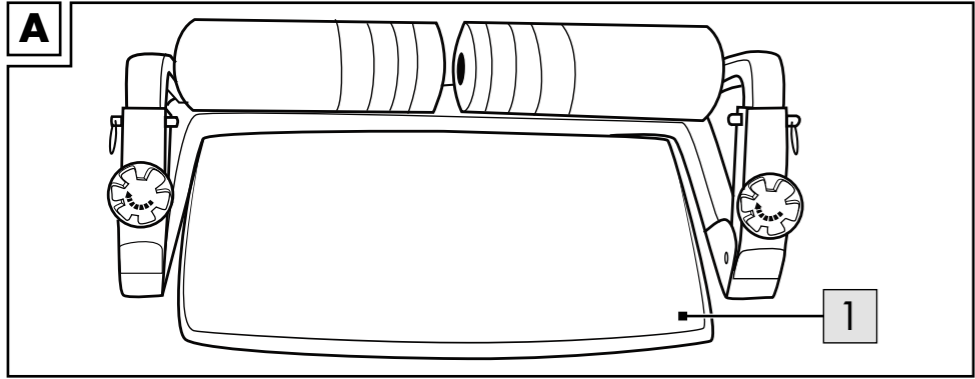
06.18.2019 / AM 9:10

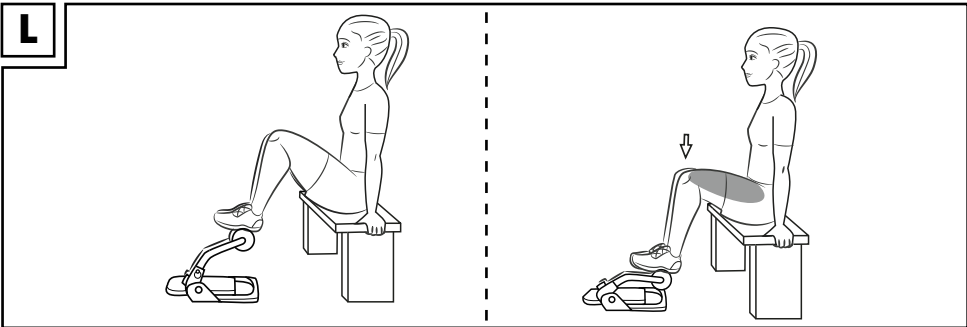
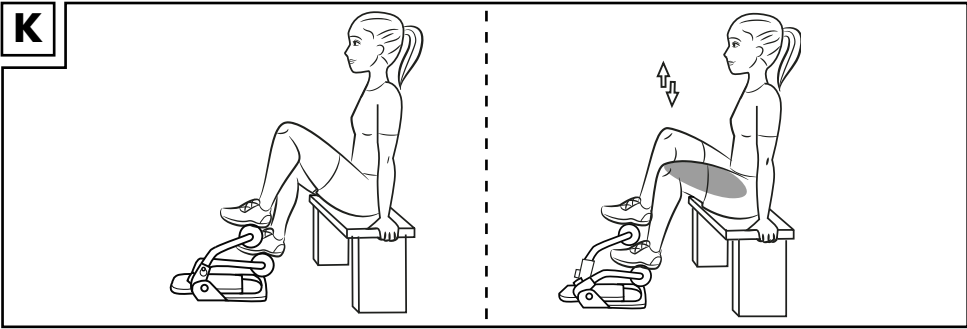
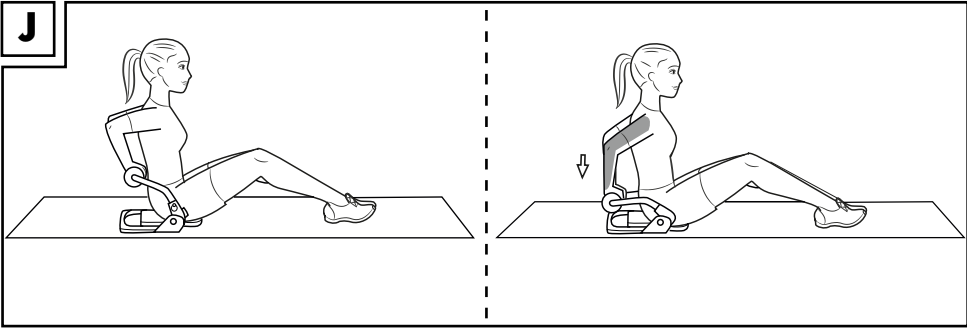
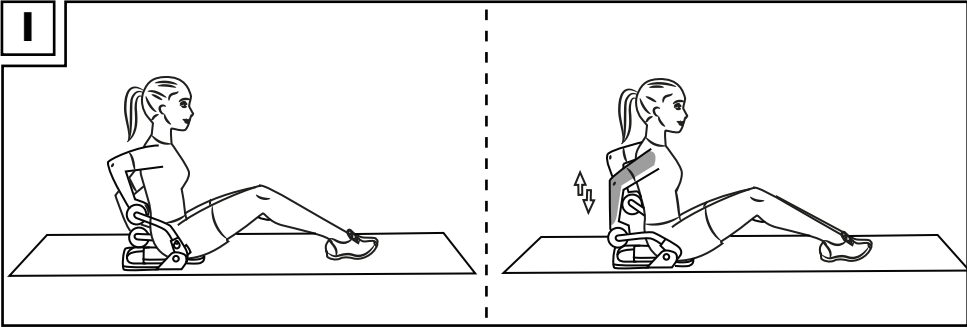
IAN 323073\_1901

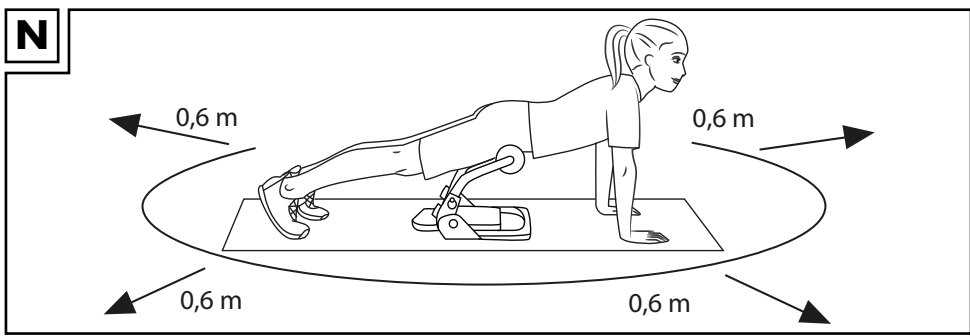
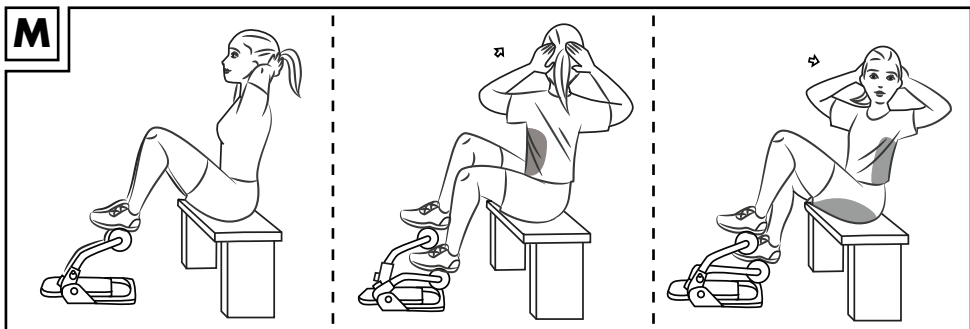


IAN 323073\_1901

DE AT CH GB IE FR  
BE NL PL CZ SK









**DE AT CH**

Lieferumfang .....	10
Technische Daten .....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	10
Sicherheitshinweise .....	10
Verletzungsgefahr .....	10
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder .....	10
Gefahr durch Verschleiß .....	10
Vermeidung von Sachschäden .....	10
Artikel aufbauen .....	11
Trainingswiderstand einstellen .....	11
Artikel abbauen .....	11
Allgemeine Trainingshinweise .....	11
Aufwärmen .....	11 - 12
Übungsvorschläge .....	12 - 14
Dehnen .....	14
Lagerung, Reinigung .....	14
Hinweise zur Entsorgung .....	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	15

**GB IE**

Package contents .....	16
Technical data .....	16
Intended use .....	16
Safety information .....	16
Risk of injury .....	16
Special precaution - risk of injury for children .....	16
Dangers due to wear and tear .....	16
Preventing damage to the product .....	16
Assembling the product .....	17
Setting training resistance .....	17
Disassembling the product .....	17
General training instructions .....	17
Warming up .....	17
Exercise suggestions .....	17 - 19
Stretching .....	19 - 20
Storage, cleaning .....	20
Disposal .....	20
Notes on the guarantee and service handling .....	20

**FR BE**

Étendue de la livraison .....	21
Caractéristiques techniques .....	21
Utilisation conforme à sa destination .....	21
Consignes de sécurité .....	21
Risque de blessure .....	21
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants .....	21
Dangers causés par l'usure .....	21
Éviter les dommages matériels .....	21
Monter l'article .....	22
Réglage de la résistance d'entraînement .....	22
Démonter l'article .....	22
Conseils d'entraînement généraux .....	22
Échauffement .....	22 - 23
Propositions d'exercices .....	23 - 25
Étirements .....	25
Stockage, nettoyage .....	25
Mise au rebut .....	25
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	26 - 27

**NL BE**

Leveringsomvang .....	28
Technische gegevens .....	28
Beoogd gebruik .....	28
Veiligheidstips .....	28
Kans op lichamelijk letsel .....	28
Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen .....	28
Gevaar als gevolg van slijtage .....	28
Voorkomen van materiële schade .....	28
Artikel opbouwen .....	29
Trainingsweerstand instellen .....	29
Artikel afbreken .....	29
Algemene trainingsinstructies .....	29
Warming-up .....	29
Voorbeeldoefeningen .....	29 - 31
Rekken .....	32
Opslag, reiniging .....	32
Opmerkingen voor het verwijderen .....	32
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	32

**PL**

Zakres dostawy .....	33
Dane techniczne .....	33
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	33
Wskazówki bezpieczeństwa .....	33 - 34
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń .....	33
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci .....	33
Zagrożenia spowodowane zużyciem .....	33 - 34
Zapobieganie szkodom rzeczowym .....	34
Montaż produktu .....	34
Ustawianie poziomu trudności treningu .....	34
Demontaż produktu .....	34
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	34
Rozgrzewka .....	34 - 35
Propozycje ćwiczeń .....	35 - 37
Rozciąganie .....	37
Przechowywanie, czyszczenie .....	37
Uwagi odnośnie recyklingu .....	37
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	37 - 38

**SK**

Rozsah dodávky .....	44
Technické údaje .....	44
Určené použitie .....	44
Bezpečnostné pokyny .....	44
Nebezpečenstvo poranenia .....	44
Mimoriadna opatrnosť - hrozí nebezpečenstvo poranenia detí .....	44
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia .....	44
Zabránenie vecným škodám .....	44
Montovanie výrobku .....	44 - 45
Nastavenie odporu tréningun .....	45
Demontovanie výrobku .....	45
Všeobecné pokyny k tréningu .....	45
Zahriatie .....	45
Príklady cvikov .....	45 - 47
Strečing .....	47 - 48
Skladovanie, čistenie .....	48
Pokyny k likvidácii .....	48
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	48

**CZ**

Obsah balení .....	39
Technické údaje .....	39
Použití dle určení .....	39
Bezpečnostní pokyny .....	39
Nebezpečí poranění .....	39
Pozor - nebezpečí poranění dětí .....	39
Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	39
Zamezení věcným škodám .....	39
Sestavení výrobku .....	39 - 40
Nastavení odporu při cvičení .....	40
Demontáž výrobku .....	40
Obecné pokyny pro cvičení .....	40
Zahřátí .....	40
Návrhy cvičení .....	40 - 42
Závěrečné protahování .....	42
Uskladnění, čištění .....	43
Pokyny k likvidaci .....	43
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	43

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 Multi-Trainer (1)
- 1 x DVD
- 1 x Übungsposter
- 1 x Gebrauchsanweisung

## Technische Daten

Maße:

ca. 55 x 37 x 43 cm (B x H x T)

Maße zusammengeklappt:

ca. 55 x 16,5 x 43 cm (B x H x T)


Gewicht: ca. 5,6 kg



Maximale Belastbarkeit: 120 kg

Gerätekategorie: H (für den Einsatz in privaten Haushalten) / nicht für therapeutisches Training geeignet

Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1 Klasse: H

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 07/2019

## Bestimmungsgemäße

### Verwendung

Der Artikel 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.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem waagrecht aufgestellten und standsicheren Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.

### **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.

### **Gefahr durch Verschleiß**

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

### **Vermeidung von Sachschäden**

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.



## Artikel aufbauen

Klappen Sie den Artikel vor dem Gebrauch wie folgt auf:

1. Ziehen Sie die beiden Sicherungsstifte (1a) aus dem Rahmen heraus und klappen Sie beide Trainingsarme (1b) hoch (Abb. B).
2. Stecken Sie die Sicherungsstifte (1a) wieder in den Rahmen, um die Trainingsarme (1b) zu fixieren (Abb. C).

## Trainingswiderstand einstellen

Der Trainingswiderstand kann mithilfe der beiden Einstellräder (1c) individuell eingestellt werden (Abb. D).

1. Um den Trainingswiderstand höher einzustellen, drehen Sie das jeweilige Einstellrad im Uhrzeigersinn.
2. Um den Trainingswiderstand niedriger einzustellen, drehen Sie das jeweilige Einstellrad gegen den Uhrzeigersinn.

## Artikel abbauen

1. Ziehen Sie die beiden Sicherungsstifte (1a) aus dem Rahmen heraus und klappen Sie die Trainingsarme (1b) herunter.
2. Stecken Sie die Sicherungsstifte in den Rahmen, um sie zu verstauen.

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

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

## Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungssätzen aus 6-9 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann dreimal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Für den Muskelaufbau arbeiten Sie mit weniger Wiederholungen, aber mit einer höheren Gewichtsbelastung.  
Für die Kraftausdauer arbeiten Sie mit mehr Wiederholungen und einer geringeren Gewichtsbelastung.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

## Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zweibis 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 dargestellt.

### Liegestütz (Abb. E)

#### Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in der Liegestützposition auf den Artikel. Achten Sie darauf, dass die Trainingsarme im Hüftbereich anliegen.
2. Stellen Sie die Arme links und rechts von sich gerade auf. Halten Sie die Oberarme rechtwinklig zum Körper. Achten Sie darauf, dass sich die Hände unterhalb der Schulter befinden und die Ellenbogen leicht gebeugt bleiben.

#### Endposition

3. Spannen Sie die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt und zeigen nach außen.
4. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper bis kurz vor dem Boden nach unten. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Halten Sie die Körperspannung.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung. Halten Sie Füße, Hüfte und Oberkörper in einer Linie.**

### Scherenschlag (Abb. F)

#### Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit den Beinen zum Artikel auf den Boden.
2. Lehnen Sie sich mit dem Oberkörper nach hinten und stützen Sie sich auf den Ellenbogen ab. Halten Sie die Arme eng am Körper.
3. Strecken Sie die Beine aus und legen Sie die Waden auf die Trainingsarme.

### Endposition

4. Spannen Sie die Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
5. Drücken Sie die Beine abwechselnd nach unten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung.**

### Trizeps Dips (Abb. G)

#### Ausgangsposition

1. Knien Sie sich auf die Sitzfläche des Artikels. Die Beine sind schulterbreit auseinander.
2. Stellen Sie Ihre Füße mit dem Vorderballen auf den Boden und beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne.
3. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
5. Drücken Sie abwechselnd mit den Händen die Trainingsarme nach unten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### Sit-Ups (Abb. H)

#### Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken zu den Trainingsarmen auf die Sitzfläche des Artikels.
2. Stellen Sie Ihre Beine auf und winkeln Sie Ihre Arme hinter dem Nacken an.
3. Drücken Sie mit dem Rücken die Trainingsarme nach unten.

#### Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und gehen Sie langsam mit dem Oberkörper etwas nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Körperspannung und führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### **Alternierende Dips (Abb. I)**

#### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken zu den Trainingsarmen auf die Sitzfläche des Artikels.
2. Winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden.
3. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme.

#### **Endposition**

4. Sitzen Sie aufrecht und spannen Sie die Armmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
5. Drücken Sie abwechselnd mit den Händen die Trainingsarme nach unten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Bleiben Sie aufrecht sitzen und halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### **Trizepspresse (Abb. J)**

#### **Ausgangsposition**

1. Setzen Sie sich mit dem Rücken zu den Trainingsarmen auf die Sitzfläche des Artikels.
2. Winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden.
3. Legen Sie die Hände auf die Trainingsarme.

#### **Endposition**

4. Sitzen Sie aufrecht und spannen Sie die Armmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
5. Drücken Sie gleichzeitig mit den Händen die Trainingsarme nach unten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Bleiben Sie aufrecht sitzen und halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### **Radfahren (Abb. K)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel vor einen Stuhl oder eine Bank.

2. Setzen Sie sich auf den Stuhl/die Bank und stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme.

**Hinweis:** Wenn die Füße auf den Trainingsarmen stehen, sollten die Beine ungefähr in einem 90° Winkel angewinkelt sein.

3. Legen Sie die Hände seitlich am Körper ab.

#### **Endposition**

4. Sitzen Sie aufrecht und spannen Sie die Gesäß-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
5. Drücken Sie abwechselnd mit den Füßen die Trainingsarme nach unten.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Bleiben Sie aufrecht sitzen und halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### **Beinpresse (Abb. L)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel vor einen Stuhl oder eine Bank.
2. Setzen Sie sich auf den Stuhl/die Bank und stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme.

**Hinweis:** Wenn die Füße auf den Trainingsarmen stehen, sollten die Beine ungefähr in einem 90° Winkel angewinkelt sein.

3. Legen Sie die Hände seitlich am Körper ab.

#### **Endposition**

4. Sitzen Sie aufrecht und spannen Sie die Gesäß-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet.
5. Drücken Sie die Trainingsarme mit den Füßen gleichzeitig nach unten.
6. Heben Sie die Beine wieder und wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Bleiben Sie aufrecht sitzen und halten Sie den Rücken gerade. Führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### **Radfahren Twister(Abb. M)**

#### **Ausgangsposition**

1. Stellen Sie den Artikel vor einen Stuhl oder eine Bank.
2. Setzen Sie sich auf den Stuhl und stellen Sie die Füße auf die Trainingsarme.

**Hinweis:** Wenn die FüÙe auf den Trainingsarmen stehen, sollten die Beine ungefähr in einem 90° Winkel angewinkelt sein.

3. Winkeln Sie die Arme an und legen Sie Ihre Hände in den Nacken.

### Endposition

4. Sitzen Sie aufrecht und spannen Sie die Gesäß-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur an. Der Blick ist geradeaus gerichtet und die FüÙe stehen locker auf den Trainingsarmen.

5. Drücken Sie mit dem linken Fuß den linken Trainingsarm nach unten und drehen Sie Ihren Oberkörper zur rechten Seite.

6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Drücken Sie mit dem rechten Fuß den rechten Trainingsarm nach unten und drehen Sie Ihren Oberkörper zur linken Seite.

8. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

9. Wiederholen Sie diese Übung 10- bis 15-mal à drei Sätze.

**Wichtig: Bleiben Sie aufrecht sitzen und halten Sie den Rücken gerade. Drehen Sie Ihren gesamten Oberkörper mit und führen Sie die Übung ruhig und gleichmäßig durch.**

### 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 dreimal pro Seite à 30 - 40 Sekunden ausführen.

### Nackelmuskulatur

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

### Arme und Schultern

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

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

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

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

### Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.

2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.

3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

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

### Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

### Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



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 dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegelt soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 323073\_1901

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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

**AT** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

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

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min., Mobilfunk max.  
0,40 CHF/Min.)

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.

## Package contents

- 1 x multi-trainer (1)
- 1 x DVD
- 1 x exercise poster
- 1 x instructions for use

## Technical data

Dimensions:

approx. 55 x 37 x 43cm (W x H x D)

Dimensions when folded up:

approx. 55 x 16.5 x 43cm (W x H x D)

Weight: approx. 5.6kg




Maximum load: 120kg

Device class: H (for use in private households) / not suitable for therapeutic training

Tested according to:

DIN EN ISO 20957-1 Class: H

 Date of manufacture (month/year):  
07/2019

## Intended use

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

### **Safety information** **Risk of injury!**

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.

- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and over-training can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the exercise guidelines readily available.
- There must be a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. N).
- Train on a horizontal, stable surface only.
- Do not use the product near stairs or steps and terraces.
- Never use the product near an open flame or stove.

### **Special precaution – risk of injury for children!**

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

### **Dangers due to wear and tear**

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it may not be used anymore.
- Pay special attention to wear in the locking pins and the screws in all moving parts.

### **Preventing damage to the product**

- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items.

## Assembling the product

Fold out the product before use as follows:

1. Pull both lock pins (1a) out of the frame and fold up both training arms (1b) (Fig. B).
2. Reinsert the lock pins (1a) into the frame to fasten the training arms (1b) in place (Fig. C).

## Setting training resistance

The training resistance can be individually set with the two adjustment wheels (1 c) (Fig. D).

1. To set the training resistance higher, turn the respective adjustment wheel clockwise.
2. To set the training resistance lower, turn the respective adjustment wheel counter-clockwise.

## Disassembling the product

1. Pull both lock pins (1 a) out of the frame and fold down the training arms (1 b).
2. Insert the lock pins into the frame to store them.

## General training instructions

### Training procedure

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

### General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–9 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- To build muscle, work with fewer repetitions but with higher weight strain.  
For strength endurance, work with more repetitions and lower weight strain.
- Warm up your muscle groups well before each training unit.

- We also recommend stretching after each training unit.

## Warming up

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

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

**Important: don't forget to keep breathing steadily!**

## Exercise suggestions

Below are some of many possible exercises.

### Press-up (Fig. E)

#### Starting position

1. Lie down on the product in the press-up position. Make sure that the training arms are touching your hips.
2. Position your arms straight out to the left and right. Keep your forearms at a right angle from your body. Make sure that your hands are below your shoulders and that your elbows remain slightly bent.

#### End position

3. Tighten your arm, back and stomach muscles. Your gaze is directed toward the floor. Your elbows are slightly bent and pointing outward.

4. Bend your arms and lower your body until it is almost touching the floor. Your elbows are pointing outward.
5. Your head is an extension of the spine. Keep your body tense.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise. Keep your feet, hips and torso in line.**

### Scissor kick (Fig. F)

#### Starting position

1. Sit down on the floor with your legs on the product.
2. Lean your torso back and support yourself on your elbows. Keep your arms tightly against your body.
3. Stretch your legs out and place your calves on the training arms.

#### End position

4. Tighten your leg, gluteal and stomach muscles. Your gaze is directed straight forward.
5. Alternately push your legs downward.
6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise.**

### Triceps dips (Fig. G)

#### Starting position

1. Kneel onto the seat of the product. Your legs are shoulder-width apart.
2. Position your feet with the front of the balls on the floor, and bend your torso forward.
3. Place your hands on the training arms. Your head is an extension of the spine.

#### End position

4. Tighten your arm muscles. Your gaze is directed straight forward.
5. Alternately use your hands to push the training arms downward.
6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise and perform the exercise calmly and consistently.**

### Sit-ups (Fig. H)

#### Starting position

1. Sit on the seat of the product with your back on the training arms.
2. Lift up your legs and bend your arms behind your neck.
3. Use your back to push the training arms downward.

#### End position

4. Tighten your stomach muscles and slightly move your torso up slowly. Your head is an extension of the spine.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: maintain body tension during the exercise and perform the exercise calmly and consistently.**

### Alternating dips (Fig. I)

#### Starting position

1. Sit on the seat of the product with your back on the training arms.
2. Bend your legs and place your feet on the floor.
3. Place your hands on the training arms.

#### End position

4. Sit upright and tighten your arm muscles. Your gaze is directed straight forward.
5. Alternately use your hands to push the training arms downward.
6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: remain sitting upright and keep your back straight. Perform this exercise calmly and consistently.**

### Triceps press (Fig. J)

#### Starting position

1. Sit on the seat of the product with your back on the training arms.
2. Bend your legs and place your feet on the floor.
3. Place your hands on the training arms.

#### End position

4. Sit upright and tighten your arm muscles. Your gaze is directed straight forward.
5. Simultaneously use your hands to push the training arms downward.



6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: remain sitting upright and keep your back straight. Perform this exercise calmly and consistently.**

### **Cycling (Fig. K)**

#### **Starting position**

1. Place the product in front of a chair or bench.
2. Sit down on the chair/bench and place your feet on the training arms.

**Note:** when your feet are on the training arms, your legs should be positioned roughly at a 90° angle.

3. Place your hands by your sides.

#### **End position**

4. Sit upright and tighten your gluteal, back and thigh muscles. Your gaze is directed straight forward.
5. Alternately use your feet to push the training arms downward.
6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: remain sitting upright and keep your back straight. Perform this exercise calmly and consistently.**

### **Leg press (Fig. L)**

#### **Starting position**

1. Place the product in front of a chair or bench.
2. Sit down on the chair/bench and place your feet on the training arms.

**Note:** when your feet are on the training arms, your legs should be positioned roughly at a 90° angle.

3. Place your hands by your sides.

#### **End position**

4. Sit upright and tighten your gluteal, back and thigh muscles. Your gaze is directed straight forward.
5. Simultaneously push the training arms downward with your feet.
6. Lift your legs back up and repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: remain sitting upright and keep your back straight. Perform this exercise calmly and consistently.**

### **Cycling twister (Fig. M)**

#### **Starting position**

1. Place the product in front of a chair or bench.
2. Sit down on the chair and place your feet on the training arms.

**Note:** when your feet are on the training arms, your legs should be positioned roughly at a 90° angle.

3. Bend your arms and place your hands on the back of your neck.

#### **End position**

4. Sit upright and tighten your gluteal, back and thigh muscles. Your gaze is directed straight forward and your feet are in a relaxed position on the training arms.
5. Use your left foot to push the left training arm downward and turn your torso to the right.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Use your right foot to push the right training arm downward and turn your torso to the left.
8. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
9. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

**Important: remain sitting upright and keep your back straight. Turn your entire torso and perform the exercise calmly and consistently.**

### **Stretching**

Take sufficient time to stretch after each training session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise three times per side for 30–40 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. Grab your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### Leg muscles

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

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

### Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

### Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



Dispose of the products and the packaging in an environmentally friendly manner.



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

## Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 323073\_1901

**GB** Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

**IE** Service Ireland

Tel.: 1890 930 034

(0,08 EUR/Min., (peak))

(0,06 EUR/Min., (off peak))

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.

## Étendue de la livraison

- 1 accessoire de fitness multifonction (1)
- 1 DVD
- 1 poster d'exercices
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Dimensions :

env. 55 x 37 x 43 cm (La x H x P)

Dimensions plié :

env. 55 x 16,5 x 43 cm (La x H x P)


Poids : env. 5,6 kg



Capacité de charge max. : 120 kg

Classe d'appareil : H (pour une utilisation domestique) / non approprié pour l'exercice thérapeutique

Vérfié selon : Classe DIN EN ISO 20957-1 : H

 Date de fabrication (mois/année) : 07/2019

## Utilisation conforme à sa destination

L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.



## Consignes de sécurité Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Un espace libre d'environ 0,6 m doit se trouver autour de l'espace d'entraînement (fig. N).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plane et stable.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'un feu ouvert ou d'un four.



## Prudence particulière — Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.
- Portez une attention particulière à l'usage des goupilles de blocage et des filetages de toutes les parties mobiles.



## Dangers causés par l'usure

- L'article doit être utilisé qu'en parfait état. Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de déceler des détériorations ou de l'usure. L'utilisation sûre de l'article ne peut être garantie que s'il est régulièrement contrôlé en vue de déceler des détériorations et de l'usure. Ne plus l'utiliser en cas de détériorations.



## Éviter les dommages matériels

- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux.

## Monter l'article

Avant l'utilisation, ouvrez l'article comme suit :

1. Retirez les deux goupilles de blocage (1a) du cadre et relevez les deux bras d'entraînement (1b) (fig. B).
2. Remplacez les goupilles de blocage (1a) dans le cadre pour fixer les bras d'entraînement (1b) (fig. C).

## Réglage de la résistance d'entraînement

La résistance d'entraînement peut être réglée individuellement à l'aide des deux molettes de réglage (1c) (fig. D).

1. Pour augmenter la résistance d'entraînement, tournez la molette de réglage correspondante dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Pour diminuer la résistance d'entraînement, tournez la molette de réglage correspondante dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

## Démonter l'article

1. Retirez les deux goupilles de blocage (1a) du cadre et repliez les deux bras d'entraînement (1b).
2. Remplacez les goupilles de blocage dans le cadre pour les ranger.

## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ou trop rapidement.
- Veillez à respirer régulièrement. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous vous relâchez.

- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 9 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série d'exercices devrait comprendre environ 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée trois fois.
- Vous devriez faire une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Pour développer vos muscles, effectuez moins de répétitions, mais avec une charge de poids plus élevée. Pour travailler l'endurance, effectuez plus de répétitions avec une charge de poids plus faible.
- Étirez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter chaque exercice deux à trois fois.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

## Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

### Pompes (fig. E)

#### Position de départ

1. Placez-vous sur l'article en position de pompe. Assurez-vous que les bras d'entraînement sont en contact avec la zone des hanches.
2. Placez vos bras bien droits à votre gauche et à votre droite. Gardez vos bras perpendiculaires à votre corps. Assurez que vos mains sont dans l'alignement des épaules et que les coudes restent légèrement fléchis.

#### Position finale

3. Contractez les muscles des bras, du dos et des abdominaux. Le regard est dirigé vers le sol. Les coudes sont légèrement pliés et pointent vers l'extérieur.
4. Pliez les bras et descendez le haut du corps en vous arrêtant juste avant le sol. Les coudes pointent vers l'extérieur.
5. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Maintenez la tension corporelle.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice. Gardez les pieds, les hanches et le haut du corps alignés.**

### Ciseaux (fig. F)

#### Position de départ

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes tournées vers l'article.
2. Penchez le haut de votre corps vers l'arrière et appuyez-vous sur vos coudes. Gardez les bras collés au corps.

3. Étirez vos jambes et placez vos mollets sur les bras d'entraînement.

#### Position finale

4. Contractez les muscles des jambes, les fessiers et les abdominaux. Le regard est orienté droit devant.
5. Appuyez une jambe après l'autre vers le bas.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

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

### Dips triceps (fig. G)

#### Position de départ

1. Agenouillez-vous sur le siège de l'article. Les jambes sont écartées à largeur d'épaules.
2. Placez vos pieds avec la boule avant sur le sol et pliez le haut de votre corps vers l'avant.
3. Placez vos mains sur les bras d'entraînement. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.

#### Position finale

4. Contractez les muscles des bras. Le regard est orienté droit devant.
5. Appuyez une main après l'autre sur les bras d'entraînement.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice et effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

### Sit-ups (fig. H)

#### Position de départ

1. Asseyez-vous dos aux bras d'entraînement sur le siège de l'article.
2. Levez les jambes et placez les bras derrière la nuque.
3. Appuyez avec le dos vers le bas sur les bras d'entraînement.

#### Position finale

4. Contractez les abdominaux et remonter légèrement et lentement le haut de votre corps. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : faites attention à la tension corporelle pendant l'exercice et effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

### **Dips alternés (fig. I)**

#### **Position de départ**

1. Asseyez-vous dos aux bras d'entraînement sur le siège de l'article.
2. Pliez vos jambes et placez vos pieds au sol.
3. Placez vos mains sur les bras d'entraînement.

#### **Position finale**

4. Asseyez-vous bien droit et contractez les muscles des bras. Le regard est orienté droit devant.
5. Appuyez une main après l'autre sur les bras d'entraînement.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : tenez vous bien droit et gardez le dos bien droit. Effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

### **Presse triceps (fig. J)**

#### **Position de départ**

1. Asseyez-vous dos aux bras d'entraînement sur le siège de l'article.
2. Pliez vos jambes et placez vos pieds au sol.
3. Placez vos mains sur les bras d'entraînement.

#### **Position finale**

4. Asseyez-vous bien droit et contractez les muscles des bras. Le regard est orienté droit devant.
5. Appuyez simultanément avec vos mains sur les bras d'entraînement.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : tenez vous bien droit et gardez le dos bien droit. Effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

### **Vélo (fig. K)**

#### **Position de départ**

1. Placez l'article devant une chaise ou un banc.
2. Asseyez-vous sur la chaise / le banc et placez vos pieds sur les bras d'entraînement.

**Remarque :** lorsque les pieds sont sur les bras d'entraînement, les jambes doivent être inclinées à environ 90° .

3. Placez vos mains le long du corps.

#### **Position finale**

4. Asseyez-vous bien droit et contractez les fessiers, les muscles du dos et des cuisses. Le regard est orienté droit devant.
5. Appuyez un pied après l'autre sur les bras d'entraînement.
6. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : tenez vous bien droit et gardez le dos bien droit. Effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

### **Presse jambes (fig. L)**

#### **Position de départ**

1. Placez l'article devant une chaise ou un banc.
2. Asseyez-vous sur la chaise / le banc et placez vos pieds sur les bras d'entraînement.

**Remarque :** lorsque les pieds sont sur les bras d'entraînement, les jambes doivent être inclinées à environ 90° .

3. Placez vos mains le long du corps.

#### **Position finale**

4. Asseyez-vous bien droit et contractez les fessiers, les muscles du dos et des cuisses. Le regard est orienté droit devant.
5. Appuyez simultanément avec les pieds sur les bras d'entraînement vers le bas.
6. Levez à nouveau vos jambes et répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : tenez vous bien droit et gardez le dos bien droit. Effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

### **Vélo Twister (fig. M)**

#### **Position de départ**

1. Placez l'article devant une chaise ou un banc.
2. Asseyez-vous sur la chaise et placez vos pieds sur les bras d'entraînement.

**Remarque :** lorsque les pieds sont sur les bras d'entraînement, les jambes doivent être inclinées à environ 90° .

3. Pliez les bras et placez les mains sur la nuque.

## Position finale

4. Asseyez-vous bien droit et contractez les fessiers, les muscles du dos et des cuisses. Le regard est orienté droit devant et les pieds reposent relâchés sur les bras d'entraînement.
5. Appuyez sur le bras d'entraînement gauche vers le bas avec le pied gauche et tournez le haut du corps vers le côté droit.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Appuyez sur le bras d'entraînement droit vers le bas avec le pied droit et tournez le haut du corps vers le côté gauche.
8. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois en trois séries.

**Important : tenez vous bien droit et gardez le dos bien droit. Pivotez tout le haut du corps et effectuez l'exercice calmement et uniformément.**

## Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Vous devez répéter trois fois chaque exercice pour chaque côté, 30 à 40 secondes.

### Muscles du cou

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

### Bras et épaules

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

## Muscles des jambes

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

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

## Stockage, nettoyage

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

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

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

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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



Éliminez les produits et les emballages dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

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

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de 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 : 323073\_1901

**FR** Service France

Tel. : 0800 919270

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

**BE** Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

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

Gefeliciteerd!

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

 **Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.**

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

## Leveringsomvang

1 x multi-trainer (1)

1 x dvd

1 x poster met oefeningen

1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Afmetingen:

ca. 55 x 37 x 43 cm (b x h x d)

Afmetingen ingeklapt:

ca. 55 x 16,5 x 43 cm (b x h x d)

Gewicht: ca. 5,6 kg




Maximale belasting: 120 kg

Apparaatklasse: H (voor gebruik in particuliere huishoudens)/niet bedoeld voor therapeutische trainingen

Getest volgens:

DIN EN ISO 20957-1 klasse: H

 Productiedatum (maand/jaar): 07/2019

## Beoogd gebruik

Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.



### Veiligheidstips

#### Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.

- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overtraining kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. N).
- Train alleen op een stevige, horizontaal geplaatste ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of een kachel.



### Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.
- Let in het bijzonder op de slijtage van de borgpennen en de schroefverbindingen van alle beweegbare onderdelen.



### Gevaar als gevolg van slijtage

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



### Voorkomen van materiële schade

- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen.

## Artikel opbouwen

Klap het artikel voor gebruik als volgt open:

1. Verwijder de beide borgpennen (1a) uit het frame en klap de beide trainingsarmen (1b) omhoog (afb. B).
2. Steek de borgpennen (1a) weer in het frame om de trainingsarmen (1b) vast te zetten (afb. C).

## Trainingsweerstand instellen

De trainingsweerstand kan met behulp van de beide instelwielen (1c) persoonlijk worden ingesteld (afb. D).

1. Draai met de wijzers van de klok mee aan het betreffende instelwiel om de trainingsweerstand hoger in te stellen.
2. Draai tegen de wijzers van de klok in aan het betreffende instelwiel om de trainingsweerstand lager in te stellen.

## Artikel afbreken

1. Verwijder de beide borgpennen (1a) uit het frame en klap de trainingsarmen (1b) omlaag.
2. Steek de borgpennen in het frame en berg het artikel op.

## Algemene trainingsinstructies

### Trainingsverloop

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

### Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 9 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 15 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan drie keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Als u spiermassa wilt ontwikkelen, herhaalt u oefeningen minder vaak, maar voert u ze met een hogere gewichtsbelasting uit. Als u spierkracht wilt ontwikkelen, herhaalt u oefeningen vaker en voert u ze met een lagere gewichtsbelasting uit.
- Warm uw spiergroepen voor elke trainingseenheid goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elke trainingseenheid een stretching te doen.

## Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Herhaal de oefeningen steeds twee tot drie keer.

### Nekspieren

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

### Armen en schouders

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

**Belangrijk: vergeet niet rustig door te ademen.**

## Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

## **Push-ups (afb. E)**

### **Uitgangspositie**

1. Ga in de opdrukhouding op het artikel liggen. Let erop dat de trainingsarmen zich ter hoogte van de heup bevinden.
2. Plaats uw handen links en rechts van u in een rechte lijn. Houd uw bovenarmen in een rechte hoek ten opzichte van het lichaam. Let erop dat uw handen zich onder de schouders bevinden en uw ellebogen licht gebogen blijven.

### **Eindpositie**

3. Span uw arm-, rug- en buikspieren aan. De blik is naar de vloer gericht. Uw ellebogen zijn licht gebogen en wijzen naar buiten.
4. Buig uw armen en laat u zakken tot uw lichaam bijna de vloer raakt. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
5. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom. Houd de lichaamsspanning vast.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening. Houd voeten, heup en bovenlichaam in een lijn.**

## **Scissor kick (afb. F)**

### **Uitgangspositie**

1. Ga op de vloer zitten met uw benen richting het artikel.
2. Leun met het bovenlichaam achterover en steun op uw ellebogen. Houd uw armen dicht bij het lichaam.
3. Strek uw benen en leg uw kuiten op de trainingsarmen.

### **Eindpositie**

4. Span uw been-, bil- en buikspieren aan. De blik is recht vooruit gericht.
5. Duw uw benen om de beurt naar beneden.
6. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening.**

## **Triceps dips (afb. G)**

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw knieën op de zitting van het artikel zitten. Uw benen zijn op schouderbreedte uit elkaar.
2. Plaats de ballen van uw voeten op de vloer en buig met het bovenlichaam naar voren.
3. Leg uw handen op de trainingsarmen. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.

### **Eindpositie**

4. Span uw armspieren aan. De blik is recht vooruit gericht.
5. Duw om de beurt met uw handen de trainingsarmen naar beneden.
6. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening en voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

## **Sit-ups (afb. H)**

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw rug richting de trainingsarmen op de zitting van het artikel zitten.
2. Zet uw voeten op de vloer, buig uw armen en leg uw handen achter uw hoofd.
3. Duw met uw rug de trainingsarmen naar beneden.

### **Eindpositie**

4. Span uw buikspieren aan en ga langzaam met het bovenlichaam iets omhoog. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt tijdens de oefening en voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

## **Afwisselende dips (afb. I)**

### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw rug richting de trainingsarmen op de zitting van het artikel zitten.
2. Buig uw benen en zet uw voeten op de vloer.
3. Leg uw handen op de trainingsarmen.

### **Eindpositie**

4. Zit rechtop en span uw armspieren aan. De blik is recht vooruit gericht.
5. Duw om de beurt met uw handen de trainingsarmen naar beneden.
6. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: blij rechtop zitten en houd uw rug recht. Voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

### **Tricepsdrukken (afb. J)**

#### **Uitgangspositie**

1. Ga met uw rug richting de trainingsarmen op de zitting van het artikel zitten.
2. Buig uw benen en zet uw voeten op de vloer.
3. Leg uw handen op de trainingsarmen.

#### **Eindpositie**

4. Zit rechtop en span uw armspieren aan. De blik is recht vooruit gericht.
5. Duw gelijktijdig met uw handen de trainingsarmen naar beneden.
6. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: blij rechtop zitten en houd uw rug recht. Voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

### **Fietsen (afb. K)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats het artikel voor een stoel of bank.
2. Ga op de stoel/bank zitten en plaats uw voeten op de trainingsarmen.

**Aanwijzing:** als de voeten op de trainingsarmen staan, moeten uw benen een hoek van ongeveer 90° maken.

3. Houd uw armen zijdelings van het lichaam.

#### **Eindpositie**

4. Zit rechtop en span uw bil-, rug- en dijspieren aan. De blik is recht vooruit gericht.
5. Duw om de beurt met uw voeten de trainingsarmen naar beneden.
6. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: blij rechtop zitten en houd uw rug recht. Voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

### **Beendrukken (afb. L)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats het artikel voor een stoel of bank.
2. Ga op de stoel/bank zitten en plaats uw voeten op de trainingsarmen.

**Aanwijzing:** als de voeten op de trainingsarmen staan, moeten uw benen een hoek van ongeveer 90° maken.

3. Houd uw armen zijdelings van het lichaam.

#### **Eindpositie**

4. Zit rechtop en span uw bil-, rug- en dijspieren aan. De blik is recht vooruit gericht.
5. Duw met uw voeten de trainingsarmen gelijktijdig naar beneden.
6. Hef uw benen weer en herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: blij rechtop zitten en houd uw rug recht. Voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

### **Fietsen twister (afb. M)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats het artikel voor een stoel of bank.
2. Ga op de stoel/bank zitten en plaats uw voeten op de trainingsarmen.

**Aanwijzing:** als de voeten op de trainingsarmen staan, moeten uw benen een hoek van ongeveer 90° maken.

3. Buig uw armen en leg uw handen achter uw hoofd.

#### **Eindpositie**

4. Zit rechtop en span uw bil-, rug- en dijspieren aan. De blik is recht vooruit gericht en de voeten staan losjes op de trainingsarmen.
5. Duw met uw linkervoet de linkertrainingsarm naar beneden en draai uw bovenlichaam naar rechts.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
7. Duw met uw rechtervoet de rechtertrainingsarm naar beneden en draai uw bovenlichaam naar links.
8. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam weer terug naar de uitgangspositie.
9. Herhaal deze oefening 10 - 15 keer in reeksen van drie.

**Belangrijk: blij rechtop zitten en houd uw rug recht. Draai uw hele bovenlichaam mee en voer de oefening rustig en gelijkmatig uit.**

## Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rek-oefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds drie keer gedurende 30 - 40 seconden uit.

## Nekspieren

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

## Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

## Beenspieren

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

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

## Opslag, reiniging

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

## Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af.

Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.


IAN: 323073\_1901

**BE** Service België  
Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

**NL** Service Nederland  
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)

Gratulujemy!

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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcją 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 przyrząd do ćwiczeń (1)

1 x DVD

1 x plakat z ćwiczeniami

1 x instrukcja użytkowania

## Dane techniczne

Wymiary:

ok. 55 x 37 x 43 cm (szer. x wys. x gł.)

Wymiary w stanie złożonym:

ok. 55 x 16,5 x 43 cm (szer. x wys. x gł.)

Waga: ok. 5,6 kg




Maksymalne obciążenie: 120 kg

Klasa urządzenia: H (do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych) / nie nadaje się do treningu terapeutycznego

Skontrolowano wg:

DIN EN ISO 20957-1 Klasa: H

 Data produkcji (miesiąc/rok): 07/2019

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych.



## Wskazówki bezpieczeństwa Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnij się, że nie masz zdrowotnych przeciwwskazań do treningu.
- Pamiętaj, aby rozgrzać się przed treningiem i ćwiczyć zgodnie ze swoimi aktualnymi możliwościami. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Zachowaj instrukcję użytkowania z podanymi instrukcjami ćwiczeń.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. N).
- Trenować wyłącznie na płaskim i stabilnym podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nie używać produktu w pobliżu otwartego ognia lub pieca.



## Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalaj dzieciom używać tego produktu bez nadzoru. Poinstruuuj je, jak właściwie używać urządzenia treningowego i pozwalaj im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalaj dzieciom na używanie tego produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny im na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.
- Zwrócić szczególną uwagę na zużycie sworzni blokujących i połączeń śrubowych wszystkich ruchomych części.



## Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie! Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.

Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z urządzenia.



### **Zapobieganie szkodom rzeczowym**

- Unikać kontaktu z ostrymi, gorącymi, zaostrożonymi lub niebezpiecznymi przedmiotami.

## **Montaż produktu**

Zmontuj produkt w następujący sposób przed użyciem:

1. Wyciągnij dwa bolce zabezpieczające (1a) z ramy i złóż obydwa ramiona treningowe (1b) (rys. B).
2. Ponownie zamontuj bolce zabezpieczające (1a) w ramie, aby zabezpieczyć ramiona treningowe (1b) (rys. C).

## **Ustawianie poziomu trudności treningu**

Poziom trudności treningu może być indywidualnie ustawiany za pomocą dwóch pokręteł regulacyjnych (1c) (rys. D).

1. Aby zwiększyć poziom trudności treningu, należy obrócić odpowiednie pokrętło regulacyjne w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
2. Aby zmniejszyć poziom trudności treningu, należy obrócić odpowiednie pokrętło regulacyjne w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

## **Demontaż produktu**

1. Wyciągnij dwa bolce zabezpieczające (1a) z ramy i rozłóż ramiona treningowe (1b).
2. Ponownie zamontuj bolce zabezpieczające w ramie, aby je schować.

## **Ogólne wskazówki dotyczące treningu**

### **Przebieg treningu**

- Noś wygodną odzież sportową i buty sportowe.

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

### **Ogólne planowanie treningu**

Stwórz plan treningowy dostosowany do Twoich potrzeb dzięki seriom ćwiczeń obejmującym 6–9 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z około 15 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzy razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30 sekundową przerwę.
- Aby wzmocnić mięśnie, należy pracować z mniejszą ilością powtórzeń, ale z większym obciążeniem. Dla zwiększenia wytrzymałości należy pracować z większą ilością powtórzeń i mniejszym obciążeniem.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać partię mięśniową.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

### **Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem poświęć wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtórz każde ćwiczenie dwa do trzech razy.

### **Mięśnie karku**

1. Wolno obracaj głowę w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch cztery do pięciu razy.



2. Powoli wykonuj ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

## **Ręce i barki**

1. Skrzyżuj ręce za plecami i delikatnie pociągnij w górę. Wykonywanie tego ćwiczenia w pozycji pochylonej do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczaj kręgi jednocześnie ramionami do przodu i zmień kierunek po jednej minucie.
3. Przyciągnij ramiona do uszu i ponownie opuść ramiona.
4. Zataczaj kręgi lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po jednej minucie do tyłu.

**Ważne: nie zapomnij przy tym spokojnie oddychać!**

## **Propozycje ćwiczeń**

Poniżej prezentujemy niektóre z wielu ćwiczeń.

### **Pomпки (rys. E)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Połóż się na podłodze w pozycji do robienia pompek. Upewnij się, że ramiona treningowe znajdują się na wysokości bioder.
2. Wsuń ręce prosto w lewo i prawo od siebie. Trzymaj ramiona prostopadłe do ciała. Upewnij się, że dłonie znajdują się pod ramionami, a łokcie pozostają lekko zgięte.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napnij mięśnie ramion, pleców i brzucha. Wzrok jest skierowany w podłogę. Łokcie są lekko zgięte i skierowane na zewnątrz.
4. Zegnij ręce i opuść ciało blisko podłogi. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.
5. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem. Utrzymaj napięcie mięśni ciała.
6. Pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
7. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: utrzymuj napięcie ciała podczas ćwiczenia. Utrzymuj stopy, biodra i górną część ciała w jednej linii.**

### **Nożyce (rys. F)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiądź na podłodze z nogami zwróconymi w stronę produktu.
2. Odchyl górną część ciała do tyłu i opieraj się na łokciach. Utrzymuj ramiona blisko ciała.
3. Wyciągnij nogi i połóż łokcie na ramionach treningowych.

#### **Pozycja końcowa**

4. Napnij mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Wzrok jest skierowany przed siebie.
5. Nogi należy dociskać naprzemiennie w dół.
6. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: utrzymuj napięcie ciała podczas ćwiczenia.**

### **Pomпки na triceps (rys. G)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Uklęknij na siedzeniu produktu. Nogi są rozstawione na całą szerokość ramion.
2. Umieść stopy na podłodze i wygnij górną część ciała do przodu.
3. Ręce oprzyj na ramionach treningowych. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.

#### **Pozycja końcowa**

4. Napnij mięśnie ramion. Wzrok jest skierowany przed siebie.
5. Naciskać na zmianę dłońmi na ramiona treningowe.
6. Ćwiczenie powtórz 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na napięcie ciała i wykonywać trening spokojnie i równomiernie.**

### **Skłony (rys. H)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiądź na siedzeniu produktu plecami do ramion treningowych.
2. Podnieś nogi do góry i załóż ręce za szyję.
3. Dociskaj plecami w dół ramiona treningowe.

#### **Pozycja końcowa**

4. Napnij mięśnie brzucha i powoli przesuwaj górną część ciała do góry. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.

5. Pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie powtórzyc 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na napięcie ciała i wykonywać trening spokojnie i równomiernie.**

### **Naprzemienne pompki (rys. I)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiądź na siedzeniu produktu plecami do ramion treningowych.
2. Ugnij nogi i połóż stopy na podłodze.
3. Ręce oprzyj na ramionach treningowych.

#### **Pozycja końcowa**

4. Usiądź w pozycji pionowej i napnij mięśnie ramion. Wzrok jest skierowany przed siebie.
5. Naciskać na zmianę dłońmi na ramiona treningowe.
6. Ćwiczenie powtórzyc 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: usiądź z wyprostowanymi plecami. Wykonuj trening spokojnie i równomiernie.**

### **Ściąganie (ćwiczenie na triceps) (rys. J)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Usiądź na siedzeniu produktu plecami do ramion treningowych.
2. Ugnij nogi i połóż stopy na podłodze.
3. Ręce oprzyj na ramionach treningowych.

#### **Pozycja końcowa**

4. Usiądź w pozycji pionowej i napnij mięśnie ramion. Wzrok jest skierowany przed siebie.
5. Naciskać jednocześnie dłońmi na ramiona treningowe.
6. Ćwiczenie powtórzyc 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: usiądź z wyprostowanymi plecami. Wykonuj trening spokojnie i równomiernie.**

### **Rowerek (rys. K)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw produkt przed krzesłem lub ławką.

2. Usiądź na krześle/ławce i postaw stopy na ramionach treningowych.

**Wskazówka:** kiedy stopy stoją na ramionach treningowych, nogi powinny być nachylone pod kątem około 90°.

3. Ułóż ręce z boku ciała.

#### **Pozycja końcowa**

4. Usiądź w pozycji pionowej i napnij mięśnie pośladków, pleców i ud. Wzrok jest skierowany przed siebie.
5. Naciskaj na zmianę stopami na ramiona treningowe.
6. Ćwiczenie powtórzyc 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: usiądź z wyprostowanymi plecami. Wykonuj trening spokojnie i równomiernie.**

### **Ćwiczenie mięśni nóg (rys. L)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw produkt przed krzesłem lub ławką.
2. Usiądź na krześle/ławce i postaw stopy na ramionach treningowych.

**Wskazówka:** kiedy stopy stoją na ramionach treningowych, nogi powinny być nachylone pod kątem około 90°.

3. Ułóż ręce z boku ciała.

#### **Pozycja końcowa**

4. Usiądź w pozycji pionowej i napnij mięśnie pośladków, pleców i ud. Wzrok jest skierowany przed siebie.
5. Naciskaj jednocześnie stopami ramiona treningowe.
6. Podnieś nogi i ponownie powtarzaj ćwiczenie 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: usiądź z wyprostowanymi plecami. Wykonuj trening spokojnie i równomiernie.**

### **Rowerek biegowy (rys. M)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Ustaw produkt przed krzesłem lub ławką.
2. Usiądź na krześle i postaw stopy na ramionach treningowych.

**Wskazówka:** kiedy stopy stoją na ramionach treningowych, nogi powinny być nachylone pod kątem około 90°.

3. Zegnij ręce i załóż je za szyję.

## Pozycja końcowa

4. Usiądź w pozycji pionowej i napnij mięśnie pośladków, pleców i ud. Wzrok jest skierowany przed siebie, a stopy luźno stoją na ramionach treningowych.
5. Naciskaj lewą stopą lewe ramię treningowe i obróć górną część ciała w prawą stronę.
6. Pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
7. Naciskaj prawą stopą prawe ramię treningowe i obróć górną część ciała w lewą stronę.
8. Pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejdź powoli do pozycji wyjściowej.
9. Ćwiczenie powtórzyc 10–15 razy w trzech seriach.

**Ważne: usiądź z wyprostowanymi plecami. Obróć cały tułów i wykonuj ćwiczenie spokojnie i równomiernie.**

## Rozciąganie

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

Wykonuj każde ćwiczenie trzy razy po 30–40 sekund na każdą stronę.

### Mięśnie karku

1. Stań w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnij dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

### Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawe ramię za głowę, tak żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłonią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórz ćwiczenie.

### Mięśnie nóg

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

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

## Przechowywanie, czyszczenie

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

## Uwagi odnośnie recyklingu

Artykuł oraz materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnymi przepisami obowiązującymi w danym miejscu. Materiały opakowaniowe, jak np. worki foliowe nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Materiał opakowaniowy należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Zutyliзовать produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu).

Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.


## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu. Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

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: 323073\_1901

 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. Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

## Obsah balení

- 1 x multifunkční trenér (1)
- 1 x DVD
- 1 x plakát s cvičením
- 1 x návod k použití

## Technické údaje

Rozměry:

cca 55 x 37 x 43 cm (š x v x h)

Rozměry ve složeném stavu:

cca 55 x 16,5 x 43 cm (š x v x h)

Hmotnost: cca 5,6 kg




Maximální zatížení: 120 kg

Třída přístroje: H (pro použití v soukromých domácnostech) / není určen k terapeutickému tréninku

Odkoušen podle:

DIN EN ISO 20957-1 třída: H

 Datum výroby (měsíc/rok): 07/2019

## Použití dle určení

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

### **Bezpečnostní pokyny** **Nebezpečí poranění!**

- Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.

- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte vždy podle Vaší výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy po ruce.
- Okolo tréninkového prostoru musí být volný prostor přibližně 0,6 m (obr. N).
- Cvičte pouze na rovném a pevném podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínek.
- Nikdy nepoužívejte tento výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo trouby.

### **Pozor – nebezpečí poranění dětí!**

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

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení**

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Dbejte zejména na opotřebení pojistných kolíků a šroubových spojů všech pohyblivých dílů.

### **Zamezení věcným škodám**

- Zabraňte kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty.

## Sestavení výrobku

Před použitím výrobek rozložte tímto způsobem:

1. Vytáhněte oba pojistné kolíky (1a) z rámu a vyklopte nahoru obě posilovací ramena (1b) (obr. B).

2. Pojistné kolíky (1a) opět zasuňte do rámu, abyste posilovací ramena (1b) zafixovali (obr. C).

## Nastavení odporu při cvičení

Odpor při cvičení lze individuálně nastavit pomocí dvou nastavovacích koleček (1c) (obr. D).

1. Pro zvětšení odporu při cvičení otáčejte nastavovacím kolečkem ve směru otáčení hodinových ručiček.
2. Pro zmenšení odporu při cvičení otáčejte nastavovacím kolečkem proti směru otáčení hodinových ručiček.

## Demontáž výrobku

1. Vytáhněte oba pojistné kolíky (1a) z rámu a sklopte dolů posilovací ramena (1b).
2. Pojistné kolíky zasuňte do rámu, abyste mohli výrobek uložit.

## Obecné pokyny pro cvičení

### Průběh cvičení

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

### Obecný plán pro cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–9 cviků, který bude odpovídat Vaším potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by se měla skládat přibližně z 15 opakování cviku.
- Každá série cviků by se měla opakovat třikrát.
- Mezi sériemi cviků by se měla vždy dodržet přestávka 30 sekund.
- Pro tvorbu svalů pracujte s menším počtem opakování, ale s vyšší hmotnostní zátěží.

Pro silovou vytrvalost pracujte s větším počtem opakování a menší hmotnostní zátěží.

- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme po každém cvičení strečink.

## Zahřátí

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

Každý cvik byste měli opakovat dvakrát nebo třikrát.

### Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Opakujte tento pohyb čtyřikrát nebo pětkrát.
2. Provádějte pomalý krouživý pohyb hlavou nejprve jedním směrem a pak druhým směrem.

### Paže a ramena

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

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

## Návrhy cvičení

Niže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

### Klik (obr. E)

#### Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky. Dbejte na to, aby se posilovací ramena nacházela v oblastí boků.
2. Postavte paže vlevo a vpravo rovně od sebe. Nadloktí držte kolmo k tělu. Dbejte na to, aby se ruce nacházely pod ramena a lokty zůstaly mírně ohnuté.

#### Konečná poloha

3. Napněte svaly paží, zad a břišní svaly. Pohled směřuje k podlaze. Lokty jsou mírně ohnuté a směřují směrem ven.

- Ohněte paže a spouštějte tělo až těsně nad podlahu. Lokty směřují směrem ven.
- Hlava je v prodloužení páteře. Udržujte tělo napnuté.
- Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
- Zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla. Udržujte chodidla, boky a trup v jedné linii.**

### **Nůžky (obr. F)**

#### **Výchozí poloha**

- Sedněte si na podlahu nohama směrem k výrobku.
- Opřete se trupem dozadu a podepřete se o lokty. Držte paže těsně u těla.
- Natáhněte nohy a položte lýtka na posilovací ramena.

#### **Konečná poloha**

- Napněte svaly nohou, hýžděové a břišní svaly. Pohled směřuje rovně.
- Tlačte nohy střídavě dolů.
- Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla.**

### **Tricepsově dípy (obr. G)**

#### **Výchozí poloha**

- Klekněte si na sedací plochu výrobku. Nohy jsou od sebe na šíři ramen.
- Postavte chodidla předním bříškem na podlahu a předkloňte se trupem dopředu.
- Položte ruce na posilovací ramena. Hlava je v prodloužení páteře.

#### **Konečná poloha**

- Napněte svalstvo paží. Pohled směřuje rovně.
- Střídavě tlačte posilovací ramena rukama dolů.
- Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a cvik provádějte klidně a rovnoměrně.**

### **Sedy lehy (obr. H)**

#### **Výchozí poloha**

- Sedněte si na sedací plochu výrobku zády k posilovacím ramenům.
- Opřete nohy o zem a ruce mějte za hlavou.
- Tlačte zády posilovací ramena dolů.

#### **Konečná poloha**

- Napněte břišní svaly a pomalu jděte trupem mírně nahoru. Hlava je v prodloužení páteře.
- Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.
- Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité: Během cvičení dbejte na napnutí těla a cvik provádějte klidně a rovnoměrně.**

### **Střídavě dípy (obr. I)**

#### **Výchozí poloha**

- Sedněte si na sedací plochu výrobku zády k posilovacím ramenům.
- Pokrčte nohy a postavte chodidla na zem.
- Položte ruce na posilovací ramena.

#### **Konečná poloha**

- Sedte vzpřímeně a napněte svaly paží. Pohled směřuje rovně.
- Střídavě tlačte posilovací ramena rukama dolů.
- Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité: Zůstaňte sedět vzpřímeně a udržujte rovná záda. Cvik provádějte klidně a rovnoměrně.**

### **Tricepsový klik (obr. J)**

#### **Výchozí poloha**

- Sedněte si na sedací plochu výrobku zády k posilovacím ramenům.
- Pokrčte nohy a postavte chodidla na zem.
- Položte ruce na posilovací ramena.

#### **Konečná poloha**

- Sedte vzpřímeně a napněte svaly paží. Pohled směřuje rovně.
- Současně tlačte posilovací ramena rukama dolů.
- Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité:** Zůstaňte sedět vzpřímeně a udržujte rovná záda. Cvik provádějte klidně a rovnoměrně.

### Jízda na kole (obr. K)

#### Výchozí poloha

1. Postavte výrobek před židli nebo lavici.
2. Posadte se na židli/lavici a položte chodidla na posilovací ramena.

**Upozornění:** Když chodidla stojí na posilovacích ramenech, měly by být nohy ohnuté přibližně v úhlu 90°.

3. Ruce položte vedle těla.

#### Konečná poloha

4. Sedte vzpřímeně a napněte hýžďové, zádové a stehenní svaly. Pohled směřuje rovně.
5. Střídatě tlačte posilovací ramena chodidly dolů.
6. Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité:** Zůstaňte sedět vzpřímeně a udržujte rovná záda. Cvik provádějte klidně a rovnoměrně.

### Leg press (obr. L)

#### Výchozí poloha

1. Postavte výrobek před židli nebo lavici.
2. Posadte se na židli/lavici a položte chodidla na posilovací ramena.

**Upozornění:** Když chodidla stojí na posilovacích ramenech, měly by být nohy ohnuté přibližně v úhlu 90°.

3. Ruce položte vedle těla.

#### Konečná poloha

4. Sedte vzpřímeně a napněte hýžďové, zádové a stehenní svaly. Pohled směřuje rovně.
5. Současně tlačte posilovací ramena chodidly dolů.
6. Nohy opět zvedněte a zopakujte tento cvik 10–15krát po třech sériích.

**Důležité:** Zůstaňte sedět vzpřímeně a udržujte rovná záda. Cvik provádějte klidně a rovnoměrně.

### Jízda na kole twister (obr. M)

#### Výchozí poloha

1. Postavte výrobek před židli nebo lavici.
2. Posadte se na židli a položte chodidla na posilovací ramena.

**Upozornění:** Když chodidla stojí na posilovacích ramenech, měly by být nohy ohnuté přibližně v úhlu 90°.

3. Ohněte ruce a dejte si je za hlavu.

#### Konečná poloha

4. Sedte vzpřímeně a napněte hýžďové, zádové a stehenní svaly. Pohled směřuje rovně a chodidla stojí volně na posilovacích ramenech.
5. Levým chodidlem tlačte dolů levé posilovací rameno a otáčejte trup na pravou stranu.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Pravým chodidlem tlačte dolů pravé posilovací rameno a otáčejte trup na levou stranu.
8. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.
9. Tento cvik zopakujte 10–15krát po třech sériích.

**Důležité:** Zůstaňte sedět vzpřímeně a udržujte rovná záda. Otáčejte celý trup a cvik provádějte klidně a rovnoměrně.

### Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Níže naleznete popis několika jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět třikrát na každé straně po dobu 30–40 sekund.

#### Šijové svalstvo

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

#### Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.
3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.
4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

#### Svalstvo nohou

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



**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.**

## Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

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

## Pokyny k likvidaci

Výrobek a obalový materiál likvidujte do odpadu podle aktuálních místních předpisů. Obalový materiál, jako např. fóliové sáčky, nepatří do dětských rukou. Obalový materiál uchovávejte z dosahu dětí.



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci.

Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.


## Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme. Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance.

Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 323073\_1901

 Servis Česko  
Tel.: 800143873  
E-Mail: [deltasport@idl.cz](mailto:deltasport@idl.cz)

Blahoželáme!

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

### **Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.**

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

## Rozsah dodávky

1 x multifunkčné tréningové náradie (1)

1 x DVD

1 x poster s cvikmi

1 x návod na používanie

## Technické údaje

Rozmery:

cca 55 x 37 x 43 cm (š x v x h)

Rozmery v zloženom stave:

cca 55 x 16,5 x 43 cm (š x v x h)

Hmotnosť: cca 5,6 kg




Maximálne zaťaženie: 120 kg

Trieda zariadenia: H (na použitie v domácnostiach) /, nevhodné na terapeutický tréning

Testované podľa:

DIN EN ISO 20957-1 trieda: H

 Dátum výroby (mesiac/rok): 07/2019

## Určené použitie

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

### **Bezpečnostné pokyny** **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.

- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte zodpovedajúc svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocíte slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. N).
- Cvičte len na vodorovnom a stabilnom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo peci.

### **Mimoriadna opatrnosť – hrozí nebezpečenstvo poranenia detí!**

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajú nad nimi dohľad. Dovoľte ho používať iba v prípade, ak to umožňuje duševný a fyzický vývoj detí. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

### **Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia**

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach, ho viac nesmiete používať.
- Dbajte na opotrebovanie poistných kolíkov a skrutkových spojov všetkých pohyblivých dielov.

### **Zabránenie vecným škodám**

- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými materiálmi.

## Montovanie výrobku

Pred použitím výrobok rozložte podľa nasledovného:

1. Vytiahnite obidva poistné kolíky (1a) z rámu a vyklopte obidve tréningové ramená (1b) (obr. B).
2. Zasuňte poistné kolíky (1a) späť do rámu, aby sa upevnili tréningové ramená (1b) (obr. C).

## Nastavenie odporu tréningu

Tréningový odpor je možné individuálne nastaviť pomocou obidvoch nastavovacích koliesok (1c) (obr. D).

1. Ak chcete zvýšiť odpor pri tréningu, otočte príslušné nastavovacie koliesko v smere hodinových ručičiek.
2. Ak chcete znížiť odpor pri tréningu, otočte príslušné nastavovacie koliesko proti smeru hodinových ručičiek.

## Demontovanie výrobku

1. Vytiahnite obidva poistné kolíky (1a) z rámu a zaklopte obidve tréningové ramená (1b).
2. Zasuňte poistné kolíky do rámu, aby sa uložili.

## Všeobecné pokyny k tréningu

### Priebeh tréningu

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

### Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám so sériou cvičení so 6-9 cvičeniami.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Súbor cvičení by mal pozostávať z cca 15 opakovaní jedného cvičenia.
- Každý súbor cvičení sa môže opakovať trikrát.

- Medzi sériou cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku 30 sekúnd.
- Pre budovanie svalov pracujete s menším počtom opakovaní, ale s vyšším hmotnostným zaťažením. Pre silovú vytrvalosť pracujete s viacerými opakovaniami a s nižším hmotnostným zaťažením.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu strečing.

## Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte.

V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cvičenia by ste mali opakovať vždy dva- až trikrát.

### Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb štyri- až päťkrát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

### Ruky a plecia

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

**Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne d'alej dýchať!**

## Príklady cvikov

V nasledovnom vám predstavíme niektoré z mnohých cvičení.

### Kliky poležiačky (obr. E)

#### Východisková poloha

1. Ľahnite na výrobok do ležiacej polohy na kliky. Dbajte na to, aby tréningové ramená smerovali do bedrovej oblasti.

2. Položte ruky vľavo a vpravo od seba. Ramená držte v pravom uhle k telu. Dbajte na to, aby sa ruky nachádzali pod ramenami a aby lakte zostali mierne ohnuté.

### **Konečná poloha**

3. Napnite svaly rúk, chrbta a brucha. Pohľad je nasmerovaný na podlahu. Lakte sú mierne ohnuté a smerujú von.
4. Zohnite ruky a telo spustíte na krátko k podlahe nadol. Lakte smerujú von.
5. Hlava je v predĺžení chrbtice. Udržujte napätie tela.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
7. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela. Udržujte nohy, boky a trup v jednej línii.**

### **Cvik nožnice (obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Sadnite si na podlahu s nohami k výrobku.
2. Oprite sa hornou časťou tela dozadu a podoprite sa o lakte. Paže držte blízko pri tele.
3. Natiahnite nohy a položte lýtka na tréningové ramená.

#### **Konečná poloha**

4. Napnite nožné, sedacie a brušné svaly. Pohľad smeruje priamo.
5. Stláčajte nohy striedavo nadol.
6. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela.**

### **Tricepsovú dipy (obr. G)**

#### **Východisková poloha**

1. Pokľaknite na sedadlo výrobku. Nohy sú od seba vzdialené na šírku pliec.
2. Položte svoje chodidlá s prednými bruškami prstov na podlahu a s hornou časťou tela sa ohnite dopredu.
3. Ruky položte na tréningové ramená. Hlava je v predĺžení chrbtice.

#### **Konečná poloha**

4. Napnite svaly ramien. Pohľad smeruje priamo.

5. Tlačte striedajúc rukami tréningové ramená nadol.

6. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela a cvičenie vykonávajte pokojne a rovnomerne.**

### **Cvik ľah-sed (obr. H)**

#### **Východisková poloha**

1. Sadnite si chrbtom k tréningovým ramenám na sedadlo výrobku.
2. Postavte sa na svoje nohy a zohnite si svoje ruky za zátylkom.
3. Stlačte chrbtom tréningové ramená nadol.

#### **Konečná poloha**

4. Napínajte brušné svaly a pomaly pohybujte hornou časťou tela mierne nahor. Hlava je v predĺžení chrbtice.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napätie tela a cvičenie vykonávajte pokojne a rovnomerne.**

### **Striedavé dipy (obr. I)**

#### **Východisková poloha**

1. Sadnite si chrbtom k tréningovým ramenám na sedadlo výrobku.
2. Pokrčte svoje nohy a položte svoje chodidlá na podlahu.
3. Ruky položte na tréningové ramená.

#### **Konečná poloha**

4. Posadte sa vzpriamene a napnite svaly ramien. Pohľad smeruje priamo.
5. Tlačte striedajúc rukami tréningové ramená nadol.
6. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Zostaňte sedieť vzpriamene a držte chrbát rovno. Cvik vykonávajte pokojne a rovnomerne.**

### **Tricepsovú procesy (obr. J)**

#### **Východisková poloha**

1. Sadnite si chrbtom k tréningovým ramenám na sedadlo výrobku.

2. Pokrčte svoje nohy a položte svoje chodidlá na podlahu.

3. Ruky položte na tréningové ramená.

### **Konečná poloha**

4. Posadte sa vzpriamene a napnite svaly ramien. Pohľad smeruje priamo.

5. Tlačte súčasne rukami tréningové ramená nadol.

6. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Zostaňte sedieť vzpriamene a držte chrbát rovno. Cvik vykonávajte pokojne a rovnomerne.**

### **Bicyklovanie (obr. K)**

#### **Východisková poloha**

1. Výrobok postavte pred stoličku alebo lavicu.

2. Sadnite si na stoličku/lavicu a položte si nohy na tréningové ramená.

**Upozornenie:** Keď vaše nohy sú položené na tréningových ramenách, mali by byť nohy ohnuté v 90° uhle.

3. Položte si ruky postranne k telu.

### **Konečná poloha**

4. Posadte sa vzpriamene a napnite sedacie, chrbtové svaly a svaly stehien. Pohľad smeruje priamo.

5. Tlačte striedajúc nohami tréningové ramená nadol.

6. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Zostaňte sedieť vzpriamene a držte chrbát rovno. Cvik vykonávajte pokojne a rovnomerne.**

### **Stláčanie nôh (obr. L)**

#### **Východisková poloha**

1. Výrobok postavte pred stoličku alebo lavicu.

2. Sadnite si na stoličku/lavicu a položte si nohy na tréningové ramená.

**Upozornenie:** Keď vaše nohy sú položené na tréningových ramenách, mali by byť nohy ohnuté v 90° uhle.

3. Položte si ruky postranne k telu.

### **Konečná poloha**

4. Posadte sa vzpriamene a napnite sedacie, chrbtové svaly a svaly stehien. Pohľad smeruje priamo.

5. Zatlačte tréningové ramená nohami súčasne nadol.

6. Opäť zdvihnite nohy a toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Zostaňte sedieť vzpriamene a držte chrbát rovno. Cvik vykonávajte pokojne a rovnomerne.**

### **Bicyklovanie Twister (obr. M)**

#### **Východisková poloha**

1. Výrobok postavte pred stoličku alebo lavicu.

2. Sadnite si na stoličku a položte si nohy na tréningové ramená.

**Upozornenie:** Keď vaše nohy sú položené na tréningových ramenách, mali by byť nohy ohnuté v 90° uhle.

3. Pokrčte ramená a položte svoje ruky na zátylok.

### **Konečná poloha**

4. Posadte sa vzpriamene a napnite sedacie, chrbtové svaly a svaly stehien. Pohľad smeruje priamo a nohy stoja uvoľnene na tréningových ramenách.

5. Tlačte ľavou nohou na ľavé rameno a otočte svoju hornú časť tela na pravú stranu.

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

7. Tlačte pravou nohou na pravé rameno a otočte svoju hornú časť tela na ľavú stranu.

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

9. Toto cvičenie opakujte 10 – 15krát v troch sériách.

**Dôležité: Zostaňte sedieť vzpriamene a držte chrbát rovno. Otočte svoju celú hornú časť tela a vykonajte cvičenie pokojne a rovnomerne.**

## **Strečing**

Po každom cvičení sa dostatočne ponahajte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať trikrát na každú stranu, vždy po 30 – 40 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

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

## Ruky a plecia

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

## Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

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

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

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

## Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spolpatnené.

IAN: 323073\_1901

**(SK)** Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

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