



FITNESSBAND-SET RESISTANCE BAND SET BANDES DE FITNESS

(DE) (AT) (CH)

FITNESSBAND-SET
Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

BANDES DE FITNESS
Notice d'utilisation

(PL)

ZESTAW TAŚM FITNESS
Instrukcja użytkowania

(SK)

SÚPRAVA FITNES PÁSOV
Návod na používanie

(DK)

SÆT MED FITNESSBÅND
Brugervejledning

(HU)

EDZŐSZALAG
Használati útmutató

(GB) (IE)

RESISTANCE BAND SET
Instructions for use

(NL) (BE)

FITNESSBAND-SET
Gebruiksaanwijzing

(CZ)

SADA PÁSŮ NA POSILOVÁNÍ
Návod k použití

(ES)

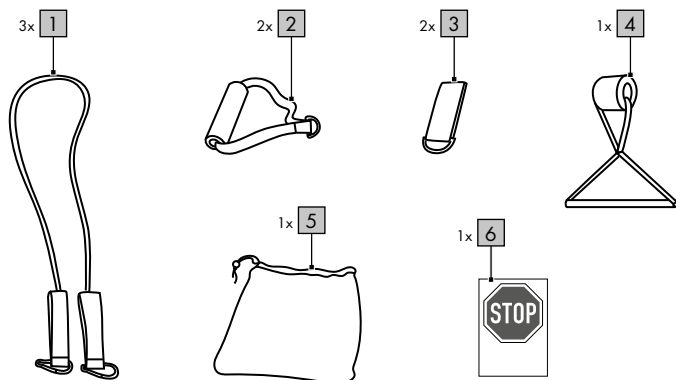
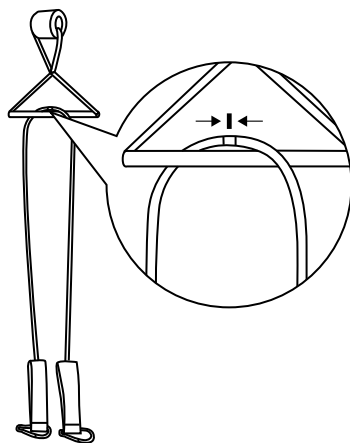
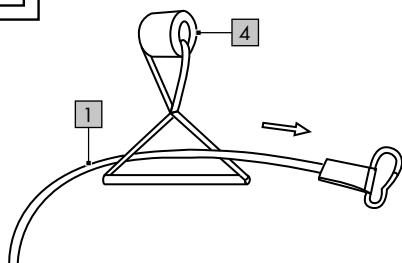
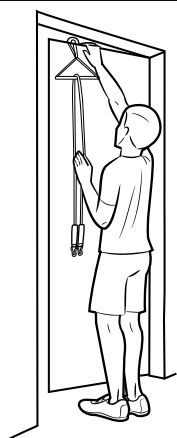
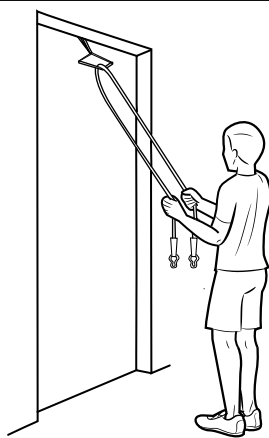
SET DE BANDAS DE GIMNASIA
Instrucciones de uso

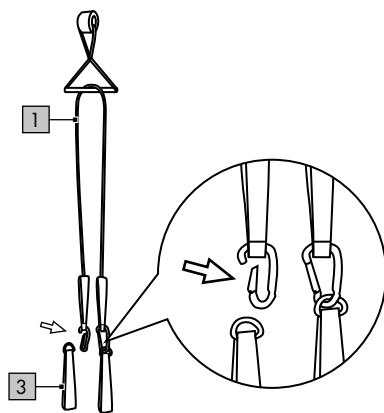
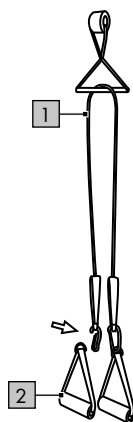
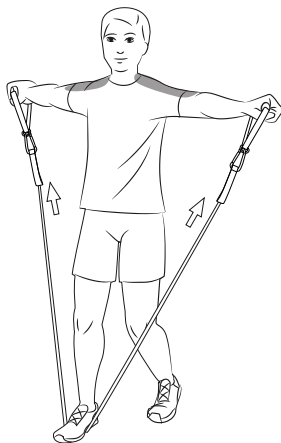
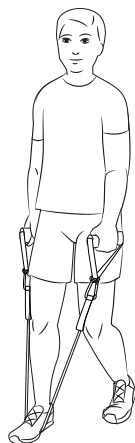
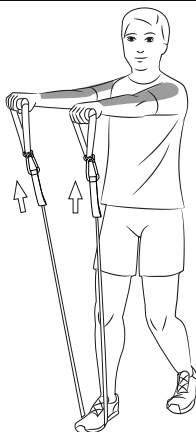
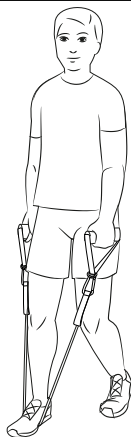
(IT)

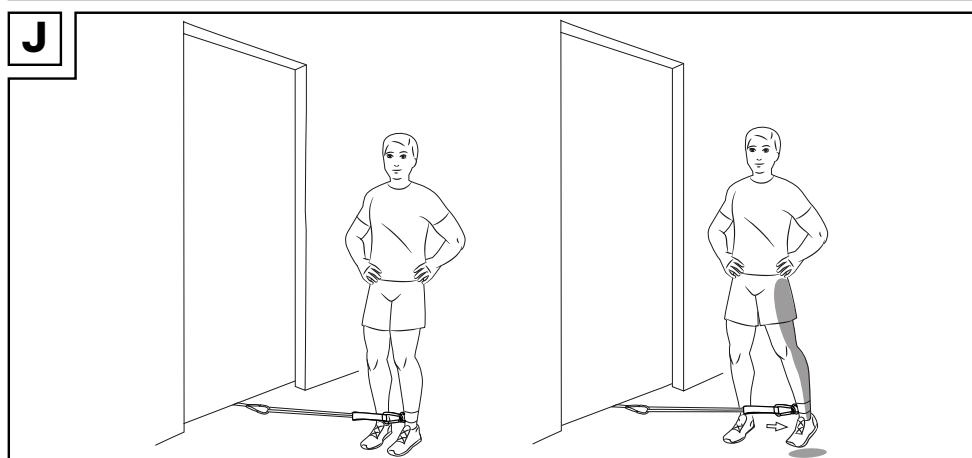
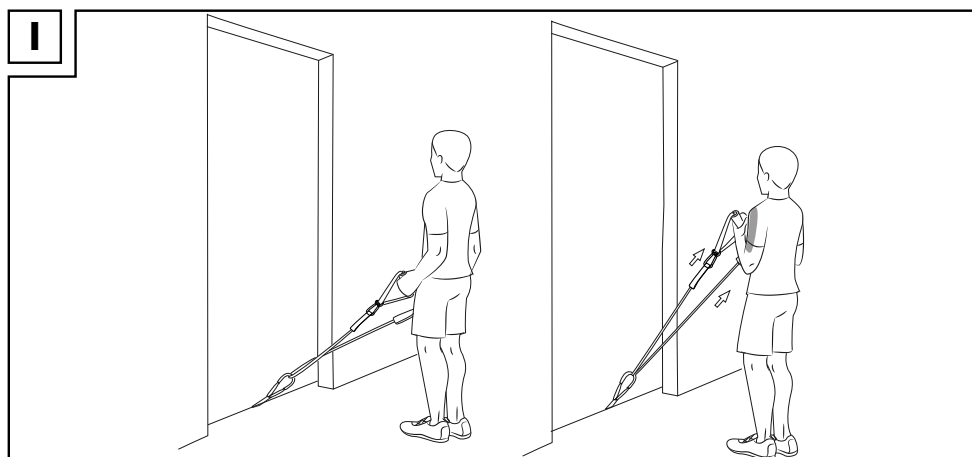
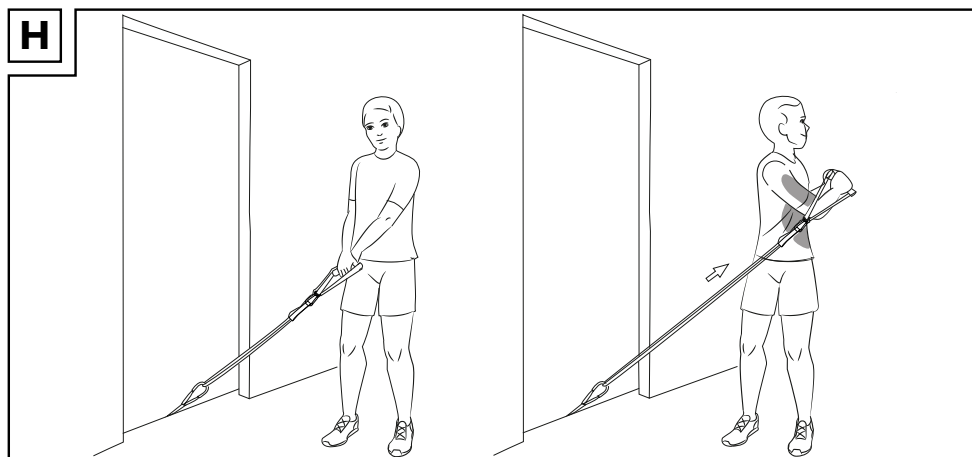
SET FASCE ELASTICHE
Istruzioni d'uso

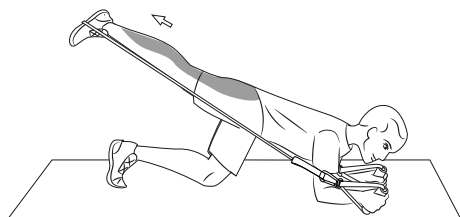
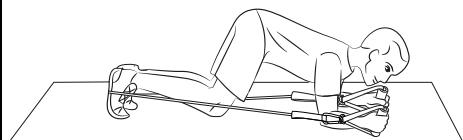
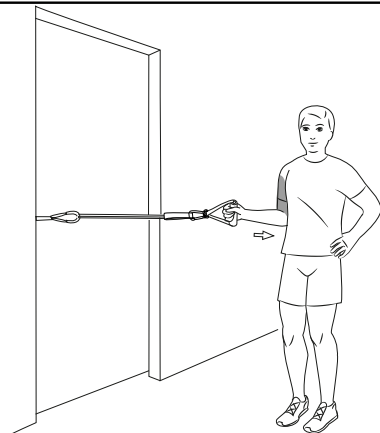
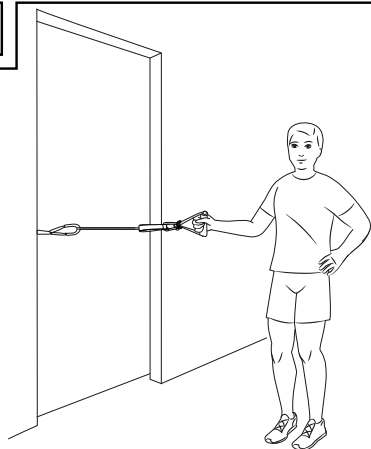
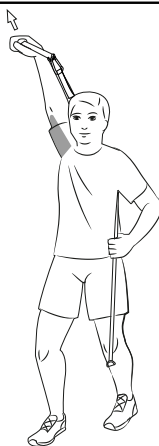
IAN 463303_2410

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

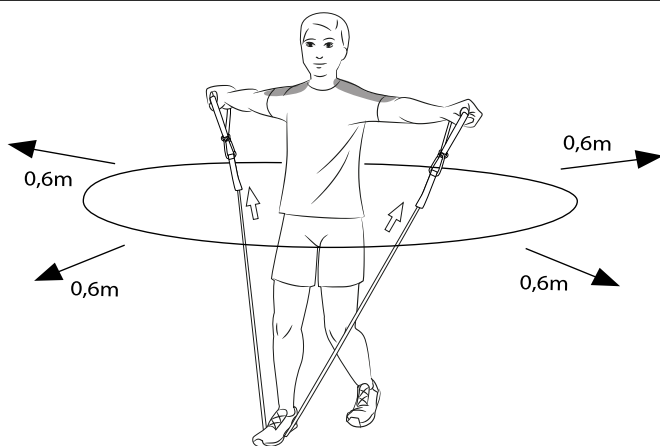
A**B****C****D**

E**F****G**



K**L****M**

N



DE AT CH

Lieferumfang (Abb. A)	10
Technische Daten	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Sicherheitshinweise	10
Verletzungsgefahr!	10
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	11
Gefahren durch Verschleiß	11
Vorsicht vor Sachschäden	11
Aufbauhinweise	12
Verwendung	12
Fitnessband befestigen	12
Allgemeine Trainingshinweise	12
Aufwärmen	13
Übungsvorschläge	13
Dehnen	16
Lagerung, Reinigung	17
Hinweise zur Entsorgung	17
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	17

FR BE

Étendue de la livraison (fig. A)	27
Caractéristiques techniques	27
Utilisation conforme à sa destination	27
Consignes de sécurité	27
Risque de blessure !	27
Prudence particulière –	
Risque de blessure pour les enfants !	28
Dangers causés par l'usure	28
Attention aux dommages matériels	28
Consignes de montage	29
Utilisation	29
Fixation de la sangle de fitness	29
Conseils d'entraînement généraux	29
Échauffement	30
Propositions d'exercices	30
Étirements	33
Stockage, nettoyage	34
Mise au rebut	34
Indications concernant la garantie et le	
service après-vente	34

GB IE

Package contents (Fig. A)	19
Technical data	19
Intended use	19
Safety information	19
Risk of injury!	19
Extra caution – risk of injury to	
children!	20
Dangers due to wear and tear	20
Beware of damaging the materials	20
Notes on setting up	20
Use	20
Securing the fitness band	21
General training instructions	21
Warming up	21
Exercise suggestions	22
Stretching	25
Storage, cleaning	25
Disposal	25
Notes on the guarantee and	
service handling	25

NL BE

Leveringsomvang (afb. A)	36
Technische gegevens	36
Beoogd gebruik	36
Veiligheidstips	36
Kans op lichamelijk letsel!	36
Bijzondere voorzichtigheid – kans op	
lichamelijk letsel bij kinderen!	37
Gevaren als gevolg van slijtage	37
Pas op voor materiële schade	37
Tips voor montage	37
Gebruik	38
Fitnessband bevestigen	38
Algemene trainingsinstructies	38
Warming-up	39
Voorbeeldoefeningen	39
Rekken	42
Opslag, reiniging	42
Afvalverwerking	42
Opmerkingen over garantie en	
serviceafhandeling	43

PL

Zakres dostawy (rys. A)	44
Dane techniczne	44
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	44
Wskazówki bezpieczeństwa	44
Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	44
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	45
Zagrożenia spowodowane zużyciem	45
Ostrożnie: możliwość powstania szkód materialnych	46
Wskazówki dotyczące montażu	46
Użytkowanie	46
Przymocowanie ekspandera	46
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	47
Rozgrzewka	47
Propozycje ćwiczeń	47
Rozciąganie	50
Przechowywanie, czyszczenie	51
Uwagi odnośnie recyklingu	51
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	51

SK

Rozsah dodávky (obr. A)	60
Technické údaje	60
Určené použitie	60
Bezpečnostné pokyny	60
Nebezpečenstvo poranenia!	60
Mimoriadna opatrnosť - nebezpečenstvo poranenia detí!	61
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	61
Opatrne pred materiálmi škodami	61
Pokyny na montáž	61
Použitie	62
Upevnenie expandera	62
Všeobecné pokyny na cvičenie	62
Zahriatie	63
Príklady cvikov	63
Strečing	65
Skladovanie, čistenie	66
Pokyny k likvidácii	66
Pokyny k záruke a priebehu servisu	66

CZ

Obsah balení (obr. A)	53
Technické údaje	53
Použití dle určení	53
Bezpečnostní pokyny	53
Nebezpečí poranění!	53
Upozornění - nebezpečí poranění dětí!	54
Nebezpečí v důsledku opotřebení	54
Pozor na poškození majetku	54
Pokyny k instalaci	54
Použití	54
Upevnění fitness pásu	55
Obecné pokyny pro cvičení	55
Zahřátí	55
Návryhy cvičení	56
Závěrečné protahování	58
Uskladnění, čištění	59
Pokyny k likvidaci	59
Pokyny k záruce a průběhu služby	59

ES

Alcance de suministro (Fig. A)	68
Datos técnicos	68
Uso previsto	68
Indicaciones de seguridad	68
¡Peligro de lesiones!	68
Precaución especial:	
¡peligro de lesiones para niños!	69
Peligro por desgaste	69
Precaución de daños materiales	69
Instrucciones de montaje	69
Utilización	70
Fijar la banda elástica	70
Indicaciones generales de entrenamiento	70
Calentamiento	71
Propuestas de ejercicios	71
Estiramiento	74
Almacenamiento, limpieza	75
Indicaciones para la eliminación	75
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	75

(DK)

Leveringsomfang (fig. A)	76
Tekniske data	76
Bestemmelsesmæssig brug	76
Sikkerhedsanvisninger	76
Fare for kvæstelser!	76
Vær særligt forsigtig - fare for kvæstelser for børn!	77
Fare på grund af slitage	77
Forsigtig, materielle skader	77
Opstillingsanvisninger	77
Brug	77
Fastgøring af fitnessbånd	77
Generelle træningsanvisninger	78
Opvarmning	78
Forslag til øvelser	79
Udstrækning	81
Opbevaring, rengøring	81
Henvisninger vedr. bortskaffelse	82
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	82

(HU)

Csomag tartalma (A ábra)	91
Műszaki adatok	91
Rendeltetésszerű használat	91
Biztonsági utasítások	91
Balesetveszély!	91
Legyen különösen elővigyázatos - a gyerekeket balesetveszély fenyegeti!	92
Kopásból adódó veszélyek.....	92
Óvakodjon az anyagi károktól	92
Összeszerelési tanácsok	92
Használat	92
A fitnessszalag rögzítése	93
Általános edzési tudnivalók	93
Bemelegítés	94
Javasolt gyakorlatok	94
Nyújtás	97
Tárolás, tisztítás	97
Tudnivalók a hulladékkezelésről	97
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	97

(IT)

Contenuto della fornitura (imm. A)	83
Dati tecnici	83
Uso conforme alla destinazione	83
Indicazioni di sicurezza	83
Pericolo di lesioni!	83
Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!	84
Rischi dovuti all'usura	84
Danni materiali	84
Istruzioni di montaggio	84
Uso	85
Fissaggio degli elastici fitness	85
Istruzioni generali di allenamento	85
Riscaldamento	86
Esempi di esercizi	86
Stretching	89
Conservazione, pulizia	89
Smaltimento	89
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	90

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 3 x Fitnessband (1)
 - 1 x Fitnessband leicht (grau)
 - 1 x Fitnessband mittel (blau)
 - 1 x Fitnessband schwer (rot)
- 2 x Schaumstoffgriff (2)
- 2 x Fußschlaufe (3)
- 1 x Türanker (4)
- 1 x Aufbewahrungsbeutel (5)
- 1 x Hinweisschild (6)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Größtmögliche Strecklänge:

- 370 cm bei 19 N (Fitnessband grau)
- 370 cm bei 34 N (Fitnessband blau)
- 370 cm bei 46 N (Fitnessband rot)

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum
(Monat/Jahr): 04/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsgerät entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Der Artikel wurde für den Gebrauch im Innenraum konzipiert und darf ausschließlich an Türen mit dem mitgelieferten Türanker befestigt werden.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei 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 Übungsvorschlägen stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Ziehen Sie den Artikel nicht über die größtmögliche Strecklänge von 370 cm.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. N).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Herzrasen verspüren etc., und konsultieren Sie sofort einen Arzt.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.
- Wickeln Sie den Artikel niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie den Artikel nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannseil, Abschleppseil oder Ähnliches).
- Die Elastomere des Artikels sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Achtung! Den Artikel ausschließlich an Türen befestigen!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Befestigen Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen! Montieren Sie den Artikel niemals an Türen, die nach innen (zu Ihnen hin) öffnen. Die Tür könnte sich aufziehen, was zu schweren Verletzungen führen kann!
- Warnung! Verletzungsgefahr! Schließen Sie die Tür, an der Sie den Artikel befestigen, immer ab!
- Achtung! Nutzen Sie, während Sie trainieren, immer das mitgelieferte Hinweisschild! Achten Sie darauf, dass es sich gut lesbar auf der anderen Seite der Tür befindet.
- Achten Sie beim Schließen der Karabiner darauf, dass sich Ihre Finger oder sonstige Körperteile nicht zwischen den schließenden Teilen befinden.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahren durch Verschleiß

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Befestigen Sie den Artikel nicht an Stellen mit scharfen Kanten, z. B. Türscharnieren. Nylon reißt, wenn es an scharfen Kanten schabt.
- Nicht sägen! Sägebewegungen führen zu vorzeitigem Verschleiß.

Vorsicht vor Sachschäden

- Lassen Sie den Artikel niemals fallen bzw. gegen die Tür zurückschnellen. Andernfalls kann es zu Beschädigungen an der Tür kommen.

Aufbauhinweise

- Wählen Sie einen Trainingsbereich von ca. 3,00 x 1,80 m (L x B).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Montieren Sie den Artikel ausschließlich an Türen, die nach außen (von Ihnen weg) öffnen (Abb. C).



Achtung! Verletzungsgefahr!

Schließen Sie die Tür immer ab!

- Stellen Sie sicher, dass die Tür, an der Sie den Türanker (4) befestigen, stabil und robust ist, Ihr Körpergewicht trägt und der Türanker fest sitzt. Zum Überprüfen ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel (Abb. D).
- Befestigen Sie bei jeder Übung das mitgelieferte Hinweisschild an der Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.

Verwendung

Verwenden Sie je nach Übung entweder die Schaumstoffgriffe (2) oder die Fußschlaufen (3). Verbinden Sie die Schaumstoffgriffe oder Fußschlaufen, wie in Abb. E dargestellt, mit einem der Fitnessbänder (1).

Wählen Sie für Ihr Training ein Fitnessband mit einer der folgenden Widerstandsstärken aus:

- Grau = leicht
- Blau = mittel
- Rot = schwer

Fitnessband befestigen

Hinweis: Richten Sie das Fitnessband mittig in der Schlaufe des Türankers aus, sodass die jeweiligen Enden des Fitnessbandes rechts und links gleich lang sind (Abb. B).

Oben an der Tür (Abb. C/D)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.

3. Legen Sie den Türanker mittig über die Kante der geöffneten Tür, um den Türanker oben an der Tür zu befestigen.

4. Schließen Sie die Tür ab.

Hinweis: Ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel, um zu prüfen, ob der Artikel fest in der Tür eingeklemmt ist.

Unten an der Tür (Abb. H/I/J)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und schieben Sie die Schlaufe des Türankers unter der Tür hindurch.
3. Schließen Sie die Tür ab.
4. Ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.

Hinweis: Ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel, um zu prüfen, ob der Artikel fest in der Tür eingeklemmt ist.

Seitlich an der Tür (Abb. L)

1. Befestigen Sie das Hinweisschild (6) gut sichtbar an die Außenseite der Tür. Das ist die Seite, zu der die Tür aufschwingt.
2. Stehen Sie auf der anderen Seite und halten Sie die Schlaufe des Türankers seitlich auf passende Höhe, entsprechend der Übung und Ihrer Körpergröße, zwischen Rahmen und Tür.
3. Halten Sie die Schlaufe des Türankers fest, während Sie die Tür abschließen.
4. Ziehen Sie das Fitnessband durch die Schlaufe des Türankers.

Hinweis: Ziehen Sie ein paar Mal fest an dem Artikel, um zu prüfen, ob der Artikel fest in der Tür eingeklemmt ist.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer

zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.

- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

2. Kreisen Sie Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Achtung! Tragen Sie unbedingt rutschfeste Sportschuhe!

Deltamuskel (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.
2. Belasten Sie den Fuß des Standbeines gleichmäßig und beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines. Der Oberkörper ist aufrecht.

3. Halten Sie beide Handgriffe seitlich am Körper. Die Handrücken zeigen nach außen. Beide Arme sind im Ellenbogen leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an und führen Sie die Arme zeitgleich seitlich bis auf Höhe der Schultern hoch. Die Handrücken zeigen nach oben. Die Handgelenke bleiben gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulterblätter bleiben unten.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Position der Beine.

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

Gerade Armheber (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, oberer Oberarm und oberer Unterarm
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Stellen Sie sich in Schrittstellung auf den Boden. Der vordere Fuß steht auf dem Fitnessband und das Knie ist leicht angewinkelt. Das andere Bein steht nach hinten ausgestreckt auf den Zehenspitzen.
2. Belasten Sie den Fuß des Standbeines gleichmäßig und beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines. Der Oberkörper ist aufrecht.
3. Halten Sie beide Handgriffe seitlich am Körper. Die Handrücken zeigen nach außen. Beide Arme sind im Ellenbogen leicht gebeugt.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie die Arme bis auf Schulterhöhe nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

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

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

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch, Bizeps

Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen“, beschrieben. Sichern Sie alle Karabiner an den Enden des Fitnessbandes an einem einzigen Schaumstoffgriff.

Ablauf

1. Stellen Sie die Füße beckenbreit auseinander und belasten Sie die Füße gleichmäßig.
2. Umfassen Sie mit beiden Händen die Schaumstoffgriffe. Die Hände liegen auf dem rechten Oberschenkel und die Knie sind leicht gebeugt.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf.
4. Spannen Sie die Arme an und drehen Sie den Oberkörper mit angehobenen Ellenbogen weit nach links. Der Kopf geht dabei mit, als würden Sie über Ihre linke Schulter schauen. Achten Sie darauf, dass Sie nur den Oberkörper mit den Armen bewegen. Das Becken bleibt gerade.
5. Halten Sie durchgehend die Bauchmuskelspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
6. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie die Schultern tief.
7. Bleiben Sie einen Moment in der Position und gehen Sie langsam wieder in die Ausgangsposition.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen. Führen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein zur anderen Seite durch.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam durch und lassen Sie das Becken dabei gerade.

Bizeps (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie im Abschnitt „Fitnessband befestigen“ beschrieben.

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht mit dem Gesicht in Richtung der Tür hin.
2. Die Füße stehen hüftbreit und Ihr Körper ist gestreckt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass zwischen Ihnen und der Tür etwa eine Armlänge Abstand besteht.

3. Umfassen Sie die Schaumstoffgriffe mit je einer Hand und halten Sie Ihre Arme gestreckt seitlich nach unten.
4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Ziehen Sie das Fitnessband nach oben, indem Sie Ihre Arme beugen und Ihre Unterarme gleichzeitig nach oben bewegen. Ihre Oberarme bleiben in der Ausgangsposition.
6. Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufgerichtet ist, die Schulterblätter nach unten gezogen sind und die Oberarme parallel zum Körper bleiben.

Bein außen (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel und seitlicher Unterschenkel
Verwenden Sie bei dieser Übung die Fußschlaufen (3). Befestigen Sie das Fitnessband unten an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen“, beschrieben.

Ablauf

1. Befestigen Sie eine Fußschleife an Ihrem linken Bein und sichern Sie beide Karabiner des gewählten Fitnessbandes an der Öse der Fußschleife.
2. Stellen Sie sich seitlich vor die Tür, sodass das rechte Bein näher an der Tür ist als das linke Bein.

Hinweis: Das Fitnessband sollte gerade gespannt sein und vor dem rechten Bein herlaufen.

3. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein.
4. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
5. Bewegen Sie Ihr linkes Bein mit dem Fitnessband langsam seitlich nach außen. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper und das Bein gerade bleiben.
6. Führen Sie das linke Bein wieder zurück in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht ist und die Bewegung aus dem Hüftgelenk ausgeführt wird.

Hüftstrecken (Abb. K)

Beanspruchte Gesäß, hinterer Oberschenkel und hinterer Unterschenkel
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand.
2. Legen Sie das Fitnessband mittig um einen Ihrer Sportschuhe.

Hinweis: Legen Sie das Fitnessband immer mittig um Ihren Sportschuh, sodass es nicht wegrutscht.

3. Spannen Sie die Arm-, Bauch und Gesäßmuskulatur an.
4. Strecken Sie Ihr Bein mit dem Fitnessband langsam nach hinten, sodass Ihr Bein eine Linie mit dem Rücken bildet.
5. Führen Sie Ihr Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal pro Seite in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung.

Arme (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung einen Schaumstoffgriff (2). Befestigen Sie das Fitnessband seitlich an der Tür, wie in Abschnitt „Fitnessband befestigen“ beschrieben. Sichern Sie alle Karabiner an den Enden des Fitnessbandes an einem einzigen Schaumstoffgriff.

Ablauf

1. Umfassen Sie den Schaumstoffgriff mit der rechten Hand.
2. Stellen Sie sich seitlich zur Tür. Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Der Oberarm ist leicht vom Oberkörper abgespreizt. Das Fitnessband sollte straff gespannt sein.
3. Spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.
4. Ziehen Sie das Fitnessband leicht in Richtung Ihres Oberkörpers. Achten Sie darauf, dass Ihr Unterkörper gerade bleibt. Ihr Oberarm liegt am Oberkörper an.
5. Halten Sie diese Position etwa 2 Sekunden.
6. Begeben Sie Ihre Arme in die Ausgangsposition zurück.
7. Führen Sie die Übung pro Seite 10-mal aus und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

Wichtig: Achten Sie auf Ihre Körperspannung und halten Sie den Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht.

Trizeps (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps
Verwenden Sie bei dieser Übung die Schaumstoffgriffe (2).

Ablauf

1. Begeben Sie sich in Schrittstellung, mit dem rechten Bein nach vorn. Belasten Sie die Füße gleichmäßig und beugen Sie die Kniegelenke leicht. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Umfassen Sie einen der beiden Schaumstoffgriffe mit der rechten Hand.
3. Strecken Sie Ihren Arm in Richtung Decke und winkeln Sie den Arm nach hinten ab. Der Unterarm befindet sich zum Oberarm in einem ca. 90° Winkel.

4. Legen Sie das Fitnessband so, dass es an Ihrem Rücken entlangläuft.
5. Greifen Sie das Fitnessband mit Ihrer linken Hand und halten Sie es auf Höhe des Beckens fest. Das freie Ende des Fitnessbandes hängt locker herunter.
6. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie Ihren rechten Ellenbogen hinter Ihrem Kopf in Richtung Decke nach oben. Der Oberarm befindet sich nahe am Kopf. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seiten.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Ellenbogen leicht gebeugt lassen und der Oberarm nah am Kopf bleibt.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben.

Das Becken schieben Sie dabei nach vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

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

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

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

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

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

IAN: 463303_2410

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

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 (Fig. A)

- 3 x fitness band (1)
 - 1 x light fitness band (grey)
 - 1 x medium fitness band (blue)
 - 1 x heavy fitness band (red)
- 2 x foam grip (2)
- 2 x foot strap (3)
- 1 x door anchor (4)
- 1 x storage bag (5)
- 1 x note sign (6)
- 1 x instructions for use

Technical data

Maximum possible stretch length:

370cm at 19N (grey fitness band)

370cm at 34N (blue fitness band)

370cm at 46N (red fitness band)

The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).

Training device form A is compliant with DIN 32935.



Longest possible stretch length



Date of manufacture
(month/year): 04/2025

Intended use

This product has been developed as an exercise device that you can use for exercising your entire body. The product is designed for private use and is not appropriate for medical, therapeutic, and commercial purposes.

Safety information



Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Always keep the instructions for use with the suggested exercises readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- The product should always only be used by one person at a time.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Do not stretch the product beyond the maximum stretch length of 370cm.
- A clear space of at least 0.6m must be maintained around all sides of the exercise area (Fig. N).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- If you feel dizzy or experience a rapid heartbeat, etc., end the exercise session and consult a doctor immediately.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product may only be assembled by an adult. Make sure you use the product only after it has been completely assembled.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait for approx. 2 hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- Never wrap the product around your head, neck or chest. Risk of strangulation!

- Do not use the product for other purposes (e.g., as a tension cable, towing rope, or similar).
- The elastomers in the product must be protected from direct sunlight.
- Warning! Only fasten the product to doors!
- Warning! Risk of injury! Only fasten the product onto doors that open outward (away from you)! Never mount the product on doors that open inward (toward you). The door could open, which can result in serious injury!
- Warning! Risk of injury! Always lock the door onto which you are fastening the product!
- Warning! Always use the note sign provided when you are exercising! Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easily legible.
- When closing the carabiner, make sure that your fingers or other body parts are not located between the closing parts.

Extra caution – risk of injury to children!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.
- The product is not suitable play equipment and must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use. To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Point out to children specifically that the product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- Check the product for damage or wear before each use. The product may only be used if it is in perfect condition. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear. Do not use the product any more if it is damaged.
- Use only original replacement parts.

- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, and possible breakages in the structure, which could result in injuries.
- Never fasten the product to areas with sharp edges, e.g. door hinges. Nylon tears when it scrapes against sharp edges.
- Do not saw! Sawing motions cause premature wear and tear.

Beware of damaging the materials

- Never let the product fall or spring back against the door. Otherwise this may damage the door.

Notes on setting up

- Choose an exercise area of approx. 3 x 1.8m (L x W).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Only fasten the product onto doors that open outward (away from you) (Fig. C).

Warning! Risk of injury! **Always lock the door!**

- Make sure that the door onto which you fasten the door anchor (4) is stable and sturdy and can bear your body weight, and that the door anchor is firmly positioned. Pull hard on the product a few times to make sure (Fig. D).
- Every time you exercise, fasten the sign provided onto the outside of the door. This is the side that the door opens toward.

Use

Use either the foam grips (2) or the foot straps (3), depending on the exercise. Connect the foam grips or foot straps to one of the fitness bands (1) as shown in Fig. E. Select a fitness band with one of the following resistance strengths for your training:

- grey = light
- blue = medium
- red = heavy

Securing the fitness band

Note: align the fitness band in the middle of the door anchor strap so that the respective ends of the fitness band are equally long on the right and left (Fig. B).

Top of the door (Fig. C/D)

1. Fasten the sign (6) onto the outside of the door in a way that is easily visible. This is the side that the door opens toward.
2. Stand on the other side and pull the fitness band through the door anchor strap.
3. Place the door anchor in the middle of the top edge of the open door to fasten the door anchor to the top.
4. Lock the door.

Note: pull hard on the product a few times to make sure that the product is firmly stuck into the door.

Bottom of the door (Fig. H/I/J)

1. Fasten the sign (6) onto the outside of the door in a way that is easily visible. This is the side that the door opens toward.
2. Stand on the other side and push the door anchor strap under the door.
3. Lock the door.
4. Pull the fitness band through the door anchor strap.

Note: pull hard on the product a few times to make sure that the product is firmly stuck into the door.

Side of the door (Fig. L)

1. Fasten the sign (6) onto the outside of the door in a way that is easily visible. This is the side that the door opens toward.
2. Stand on the other side and hold the door anchor strap at the side of the door, between the frame and the door, at a height suitable for the exercise and your body height.
3. Hold tightly onto the door anchor strap while you lock the door.
4. Pull the fitness band through the door anchor strap.

Note: pull hard on the product a few times to make sure that the product is firmly stuck into the door.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sportswear.
- Warm up before each training session and end the session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily. Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General training plan

- Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6–8 exercises.
- Follow these guidelines:
- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below. You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Find a selection of exercises below.

Warning! You must be wearing anti-slip gym shoes!

Deltoids (Fig. F)

Muscles targeted: shoulder, triceps

Use the foam grips (2) for this exercise.

Routine

1. Go into a stepping position on the floor. Your front foot is on the fitness band and your knee is slightly bent. Your other leg is stretched out backward and resting on your toes.
2. Place equal weight on the foot of your standing leg and bend your knee of the leg in front. Your upper body is upright.

3. Keep both handles at your sides. The backs of your hands are pointing outwards. Both arms are slightly bent at the elbow.
4. Tense your abdominal, leg and buttock muscles and simultaneously raise your arms up to the sides to shoulder height. The backs of your hands are pointing upwards. Your wrists remain straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulder blades are lowered.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

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

Straight arm lift (Fig. G)

Muscles targeted: shoulder, upper arm, and upper lower arm

Use the foam grips (2) for this exercise.

Routine

1. Go into a stepping position on the floor. Your front foot is on the fitness band and your knee is slightly bent. Your other leg is stretched out backward and resting on your toes.
2. Place equal weight on the foot of your standing leg and bend your knee of the leg in front. Your upper body is upright.
3. Keep both handles at your sides. The backs of your hands are pointing outwards. Both arms are slightly bent at the elbow.
4. Tense your arm muscles and pull your arms up to shoulder height. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

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

Strengthening the abdominal muscles (Fig. H)

Muscles targeted: lateral abdominals, biceps

Use the foam grips (2) for this exercise.

Secure the fitness band to the bottom of the door as described in the section "Securing the fitness band". Secure all carabiners at the ends of the fitness band to one single foam grip.

Routine

1. Stand with your feet hip-width apart and place equal weight on both feet.
2. Grab the foam grips with both hands. Your hands are resting on your right thigh and your knees are slightly bent.
3. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
4. Tense your arms and rotate your upper body far to the left with your elbows raised. Your head turns with your body, as if you are looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body with your arms. Your pelvis remains straight.
5. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.
6. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets. Then perform the exercise with the other leg towards the other side.

Important: perform the exercise slowly and keep your pelvis straight.

Biceps (Fig. I)

Muscles targeted: biceps

Use the foam grips (2) for this exercise.

Secure the fitness band to the bottom of the door as described in the section "Securing the fitness band".

Routine

1. Stand upright, facing the door.
2. Your feet are hip-width apart and your body is stretched.

Note: make sure that you are about an arm's length away from the door.

3. Grab one foam grip with each hand and keep your arms stretched downward at your sides.
4. Tense your arm muscles.
5. Pull the fitness band upwards by bending your arms and simultaneously moving your forearms upwards. Your upper arms remain in the starting position.
6. Return to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body is upright, your shoulder blades are pulled downwards, and your upper arms remain parallel to your body.

Legs out (fig. J)

Muscles targeted: lateral upper thigh and lateral lower thigh

Use the foot straps (3) for this exercise.

Secure the fitness band to the bottom of the door as described in the section "Securing the fitness band".

Routine

1. Fasten one foot strap to your left leg and secure both carabiners of the selected fitness band to the eyelet of the foot strap.
2. Stand with your side to the door, so that your right leg is closer to the door than your left leg.

Note: the fitness band should be straightly outstretched and go past your right leg.

3. Shift your weight to your right leg.
4. Tense your abdominal and buttock muscles.

5. Slowly move your left leg outwards to the side with the fitness band. Make sure that your upper body and leg remain straight.
6. Return your left leg to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 12 times and then switch sides.

Important: make sure that your upper body is upright and the movement is performed from your hip joint.

Hip stretch (Fig. K)

Muscles targeted: gluteal muscles, rear upper thigh and rear lower thigh muscles
Use the foam grips (2) for this exercise.

Routine

1. Get down on all fours.
2. Place the fitness band around the middle of one of your gym shoes.

Note: always place the fitness band around the middle of your gym shoe so that it does not slip off.

3. Tense your arm, abdominal and buttock muscles.
4. Slowly stretch your leg with the fitness band backwards so that your leg forms a line with your back.
5. Slowly return your leg to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times per side in three sets.

Important: maintain bodily tension.

Arms (Fig. L)

Muscles targeted: biceps
Use one foam grip (2) for this exercise. Secure the fitness band to the side of the door as described in the section "Securing the fitness band". Secure all carabiners at the ends of the fitness band to one single foam grip.

Routine

1. Grab the foam grip with your right hand.
2. Stand with your side to the door. Your legs are hip-width apart. Your upper arm is slightly spread out from your upper body. The fitness band should be taut.
3. Tense your abdominal and buttock muscles.

4. Slightly pull the fitness band toward your upper body. Make sure that your lower body remains straight. Your upper arm is against your upper body.
5. Hold this position for about 2 seconds.
6. Return your arms to the starting position.
7. Perform this exercise 10 times per side and repeat the exercise with the other arm.

Important: maintain bodily tension and keep your upper body upright during the entire exercise.

Triceps (Fig. M)

Muscles targeted: triceps
Use the foam grips (2) for this exercise.

Routine

1. Go into a stepping position, with your right leg in front. Place equal weight on your feet and slightly bend your knees. Your upper body is upright.
2. Grab one of the two foam grips with your right hand.
3. Stretch out your arm toward the ceiling and bend it backwards. Your forearm forms approx. a 90° angle with your upper arm.
4. Arrange the fitness band so that it runs along your back.
5. Grab the fitness band with your left hand and hold it tightly at the height of your pelvis. The free end of the fitness band is hanging loosely downward.
6. Tense your arm and abdominal muscles and pull your right elbow behind your head toward the ceiling. Your upper arm is near your head. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: Try to keep your elbows slightly bent and your upper arm stays next to your head.

Stretching

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

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.
2. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Grip your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

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

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

Storage, cleaning

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

Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

The guarantee does not cover parts that are subject to normal wear and tear and that are thus considered wear parts (e.g. batteries) and it does not cover fragile parts such as switches or parts that are made of glass. Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt.

The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. There are no further rights from the guarantee.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 463303_2410

GB Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison (fig. A)

- 3 sangles de fitness (1)
 - 1 sangle de fitness facile (grise)
 - 1 sangle de fitness moyenne (bleue)
 - 1 sangle de fitness difficile (rouge)
- 2 poignées en mousse (2)
- 2 sangles de pied (3)
- 1 ancrage de porte (4)
- 1 sachet de conservation (5)
- 1 panneau (6)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Longueur d'étirement maximale :
370 cm à 19 N (sangle de fitness grise)
370 cm à 34 N (sangle de fitness bleue)
370 cm à 46 N (sangle de fitness rouge)

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

La forme A de l'appareil d'entraînement correspond à DIN 32935.



Longueur d'étirement maximale



Date de fabrication
(mois/année) : 04/2025

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été conçu comme un appareil d'entraînement avec lequel tout le corps peut être entraîné. Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ni commerciales. L'article a été conçu pour une utilisation à l'intérieur et ne peut être fixé aux portes qu'avec l'ancrage de porte fourni.

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.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'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 propositions d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Ne tirez pas l'article au-delà de la plus grande longueur d'extension possible, soit 370 cm.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. N).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des sensations de vertige, des palpitations etc., et consultez immédiatement un docteur.
- L'article doit être exclusivement monté par un adulte afin d'éviter toute blessure due à une manipulation incorrecte. Veillez à n'utiliser l'article qu'une fois entièrement monté.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.
- N'enroulez jamais l'article autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'article à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- Les élastomères de l'article doivent être protégés du rayonnement solaire.
- Attention ! Ne fixez l'article qu'aux portes !
- Avertissement ! Risque de blessure ! Ne fixez l'article qu'à des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) ! Ne montez jamais l'article sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, entraînant ainsi des blessures graves !
- Avertissement ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte à laquelle vous fixez l'article !
- Attention ! Utilisez toujours le panneau fourni avec l'article lorsque vous vous entraînez ! Assurez-vous qu'il est bien visible de l'autre côté de la porte.
- Lors de la fermeture des mousquetons, veillez à ce que vos doigts ou d'autres parties de votre corps ne se trouvent pas entre les pièces de fermeture.

Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle des dommages et de l'usure régulier. En cas de détériorations, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée et d'éventuelles fissures au niveau de la structure, ce qui peut occasionner des blessures.
- Ne fixez pas l'article à des endroits présentant des bords saillants, par exemple des charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'on le gratte sur les bords saillants.
- Ne le sciez pas ! Les mouvements de sciage entraînent une usure prématurée.

Attention aux dommages matériels

- Ne laissez jamais tomber l'article ou ne le cognez jamais contre la porte. Le non-respect de cette consigne risque d'endommager la porte.

Consignes de montage

- Choisissez une zone d'entraînement d'env. 3,00 x 1,80 m (L x La).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- Montez l'article uniquement sur des portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous) (fig. C).



Attention ! Risque de blessure !

Fermez toujours la porte !

- Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'ancrage de porte (4) est stable et solide, qu'elle supporte votre poids corporel et que l'ancrage de porte est correctement fixé. Pour vérifier, resserrez l'article plusieurs fois (fig. D).
- Pour chaque exercice, fixez le panneau fourni sur le côté extérieur de la porte. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.

Utilisation

Selon l'exercice, utilisez soit les poignées en mousse (2), soit les sangles de pieds (3). Raccordez les poignées en mousse ou les sangles de pieds à l'une des sangles de fitness (1) comme indiqué sur la fig. E. Choisissez une sangle de fitness avec l'une des résistances suivantes pour votre entraînement :

- grise = facile
- bleue = moyenne
- rouge = difficile

Fixation de la sangle de fitness

Remarque : alignez la sangle de fitness au centre de la boucle de l'ancrage de porte de manière à ce que les extrémités respectives de la sangle de fitness aient la même longueur à gauche et à droite (fig. B).

En haut de la porte (fig. C/D)

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.
2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et passez la sangle de fitness à travers la boucle de l'ancrage de porte.

3. Placez l'ancrage de porte au centre sur le bord de la porte ouverte pour fixer l'ancrage de porte au haut de la porte.
4. Verrouillez la porte.

Remarque : tirez l'article plusieurs fois pour vérifier s'il est coincé dans la porte.

Sous la porte (fig. H/I/J)

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.
2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et glissez la boucle de l'ancrage de porte sous la porte.
3. Verrouillez la porte.
4. Passez la sangle de fitness à travers la boucle de l'ancrage de porte.

Remarque : tirez l'article plusieurs fois pour vérifier s'il est coincé dans la porte.

Sur le côté de la porte (fig. L)

1. Fixez le panneau (6) sur le côté extérieur de la porte de manière à ce qu'il soit bien visible. Il s'agit du côté vers lequel la porte s'ouvre.
2. Tenez-vous de l'autre côté de la porte et tenez latéralement la boucle de l'ancrage de porte à la hauteur appropriée, selon l'exercice et votre taille, entre le cadre et la porte.
3. Porte à la hauteur appropriée, selon l'exercice et votre taille, entre le cadre et la porte.
4. Maintenez la boucle de l'ancrage de porte tout en verrouillant la porte.

Remarque : tirez l'article plusieurs fois pour vérifier s'il est coincé dans la porte.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements 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 contrainte 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 en faisant des efforts et respirez en vous relâchant.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Planification générale de l'entraînement

- Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.
- Respectez dès lors les principes suivants :
- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer 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 les exercices 2 à 3 fois à chaque fois.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Attention ! Portez des chaussures de sport antidérapantes !

Muscle deltoïde (fig. F)

Muscles sollicités : épaules, triceps
Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

Déroulement

1. Tenez-vous debout sur le sol en position de marche. Le pied avant repose sur la sangle de fitness et le genou est légèrement fléchi. L'autre jambe est tendue vers l'arrière sur le bout des orteils.

2. Chargez le pied de la jambe debout uniformément et pliez l'articulation du genou de la jambe avant. La partie supérieure du corps est droite.
3. Tenez les deux poignées sur le côté du corps. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les deux bras sont légèrement pliés au niveau du coude.
4. Contractez les muscles abdominaux, des jambes et des fesses tout en levant les bras latéralement jusqu'au niveau des épaules. Le dos de vos mains doit être dirigé vers le haut. Les poignets restent droits. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les omoplates restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

Important : assurez-vous que votre bassin reste droit. Ne soulevez les coudes qu'à la hauteur des épaules.

Levier droit (fig. G)

Muscles sollicités : épaule, partie supérieure du bras et partie supérieure de l'avant-bras. Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

Déroulement

1. Tenez-vous debout sur le sol en position de marche. Le pied avant repose sur la sangle de fitness et le genou est légèrement fléchi. L'autre jambe est tendue vers l'arrière sur le bout des orteils.
2. Chargez le pied de la jambe debout uniformément et pliez l'articulation du genou de la jambe avant. La partie supérieure du corps est droite.
3. Tenez les deux poignées sur le côté du corps. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les deux bras sont légèrement pliés au niveau du coude.

4. Contractez les muscles des bras et tirez les bras jusqu'à la hauteur des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

Important : assurez-vous que votre bassin reste droit. Ne soulevez les bras qu'à la hauteur des épaules.

Renforcement des muscles abdominaux obliques (fig. H)

Muscles sollicités : abdomen latéral, biceps. Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ». Fixez tous les mousquetons aux extrémités de la sangle sur une seule poignée en mousse.

Déroulement

1. Écartez vos pieds et chargez-les uniformément.
2. Saisissez les poignées en mousse avec les deux mains. Les mains reposent sur la cuisse droite et les genoux sont légèrement fléchis.
3. Tendez les muscles abdominaux et fessiers et redressez la partie supérieure du corps.
4. Serrez les bras et tournez la partie supérieure du corps vers la gauche en levant les coudes. La tête suit cette direction, comme si vous regardiez par-dessus votre épaule gauche. Ne bougez la partie supérieure du corps qu'avec les bras. Le bassin reste droit.
5. Maintenez la tension des muscles abdominaux et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez les épaules baissées.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances. Ensuite, faites l'exercice avec l'autre jambe de l'autre côté.

Important : faites l'exercice lentement et gardez le bassin droit.

Biceps (fig. I)

Muscles sollicités : biceps

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ».

Déroulement

1. Tenez-vous droitement debout, le visage tourné vers la porte.
2. Vos pieds sont écartés à la largeur des hanches et votre corps est tendu.

Remarque : assurez-vous qu'il n'y a pas de bras entre vous et la porte.

3. Tenez les poignées en mousse d'une main chacune et tendez les bras latéralement vers le bas.
4. Contractez les muscles des bras.
5. Tirez la sangle de fitness vers le haut en pliant les bras et en déplaçant simultanément les avant-bras vers le haut. Vos bras restent dans la position de départ.
6. Retournez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois au cours de trois séances.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps est droite, que vos omoplates sont baissées et que vos bras restent parallèles à votre corps.

Jambe extérieure (fig. J)

Muscles sollicités : cuisse latérale et jambe latérale

Utilisez les sangles de pied (3) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ».

Déroulement

1. Attachez une sangle de pied à votre jambe gauche et fixez les deux mousquetons de la sangle de fitness sélectionnée à l'œillet de la sangle de pied.

2. Tenez-vous sur le côté devant la porte de façon à ce que votre jambe droite soit plus près de la porte que votre jambe gauche.

Remarque : la sangle de fitness doit être droitement tendue et courir devant la jambe droite.

3. Déplacez votre poids vers la jambe droite.
4. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
5. Déplacez lentement votre jambe gauche latéralement vers l'extérieur avec la sangle de fitness. Veillez à ce que la partie supérieure de votre corps et les jambes restent droites.
6. Ramenez la jambe gauche à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 10 à 12 fois, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps est droite et que le mouvement s'effectue à partir de l'articulation de la hanche.

Longueur de hanche (fig. K)

Fesses, arrière de la cuisse et arrière de la jambe sollicitées

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

Déroulement

1. Mettez-vous à quatre pattes.
2. Placez la sangle de fitness au milieu de l'une de vos chaussures de sport.

Remarque : placez toujours la sangle de fitness au milieu de votre chaussure de sport pour qu'elle ne glisse pas.

3. Contractez les muscles des bras, du ventre et des fesses.
4. Étirez lentement votre jambe vers l'arrière avec la bande de fitness de façon à ce que votre jambe soit alignée avec votre dos.
5. Ramenez lentement votre jambe à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois par page en trois séances.

Important : faites attention à votre tension corporelle.

Bras (fig. L)

Muscles sollicités : biceps

Utilisez une poignée en mousse (2) pour cet exercice. Fixez la sangle de fitness sur le côté de la porte comme décrit dans la section « Fixation de la sangle de fitness ». Fixez tous les mousquetons aux extrémités de la sangle sur une seule poignée en mousse.

Déroulement

1. Saisissez la poignée en mousse avec la main droite.
2. Mettez-vous sur le côté de la porte. Les jambes sont écartées sur toute la largeur de la hanche. Le haut du bras est légèrement écarté de la partie supérieure du corps. La sangle de fitness doit être bien tendue.
3. Contractez les muscles abdominaux et fessiers.
4. Tirez légèrement la sangle de fitness vers la partie supérieure du corps. Assurez-vous que la partie inférieure de votre corps reste droite. Le haut de votre bras est contre la partie supérieure de votre corps.
5. Maintenez cette position pendant environ 2 secondes.
6. Ramenez vos bras à la position de départ.
7. Effectuez l'exercice 10 fois par côté et répétez-le avec l'autre bras.

Important : faites attention à votre tension corporelle et gardez la partie supérieure de votre corps droite tout au long de l'exercice.

Triceps (fig. M)

Muscles sollicités : triceps

Utilisez les poignées en mousse (2) pour cet exercice.

Déroulement

1. Mettez-vous en position de marche, jambe droite en avant. Chargez les pieds uniformément et pliez légèrement les articulations du genou. La partie supérieure du corps est droite.
2. Saisissez l'une des deux poignées en mousse avec la main droite.

3. Tendez votre bras vers le plafond et pliez le bras vers l'arrière. L'avant-bras est incliné à env. 90 ° par rapport au haut du bras.
4. Placez la sangle de fitness de façon à ce qu'elle descende le long de votre dos.
5. Saisissez la sangle de fitness avec la main gauche et tenez-la au niveau du bassin. L'extrémité libre de la sangle de fitness est suspendue de façon lâche.
6. Contractez les muscles du bras et de l'abdomen et tirez votre coude droit vers le haut derrière votre tête vers le plafond. Le haut du bras est près de la tête. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez de côté.

Important : Veillez à garder vos coudes légèrement fléchis et le bras près de la tête.

Étirements

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

Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Restez détendu.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. 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.

Essayez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

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

Mise au rebut



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux

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



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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique.

Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie. Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

***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 : 463303_2410

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

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

*n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang (afb. A)

3 x fitnessband (1)

1 x fitnessband licht (grijs)

1 x fitnessband medium (blauw)

1 x fitnessband zwaar (rood)

2 x schuimstof handgreep (2)

2 x voetlus (3)

1 x deuranker (4)

1 x opbergzak (5)

1 x waarschuwingsbord (6)

1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Maximale streklengte:

370 cm bij 19 N (fitnessband grijs)

370 cm bij 34 N (fitnessband blauw)

370 cm bij 46 N (fitnessband rood)

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20 % (+/-).

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.



Maximale streklengte



Productiedatum

(maand/jaar): 04/2025

Beoogd gebruik

Dit artikel werd ontwikkeld als trainings-toestel waarmee u heel uw lichaam kunt trainen. Het artikel is ontworpen voor privé-gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische en commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de voorbeeldoefeningen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Trek het artikel niet boven de maximale streklengte van 370 cm uit.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m aan alle kanten voorhanden zijn (afb. N).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Beëindig de training meteen wanneer u zich duizelig voelt, hartkloppingen ervaart enz. en neem onmiddellijk contact op met een arts.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden. Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.

- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.
- Wikkel het artikel nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik het artikel niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- De elastische materialen die dit artikel bevat dienen tegen zonnestralen te worden beschermd.
- Waarschuwing! Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren.
- Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Bevestig het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan. Monteer het artikel nooit aan deuren die naar binnen (naar u toe) opengaan. De deur kan openschieten wat tot ernstig letsel kan leiden!
- Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur waar u het artikel aan bevestigt, altijd af!
- Waarschuwing! Gebruik tijdens de training altijd het meegeleverde waarschuwingsbord! Zorg ervoor dat het zich goed leesbaar aan de andere kant van de deur bevindt.
- Let bij het sluiten van de karabijnhaken erop dat uw vingers of andere lichaamsdelen zich niet tussen de sluitende delen bevinden.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speelgoed en dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt. Kinderen mogen zich tijdens het gebruik niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.

- Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.

Gevaren als gevolg van slijtage

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage en mogelijke breuken in de constructie, wat vervolgens kan leiden tot letsel.
- Bevestig het artikel niet aan plaatsen met scherpe randen, bijv. deurscharnieren. Nylon scheurt als het langs scherpe randen schuurt.
- Zaag niet met het artikel! Zaagbewegingen leiden tot een snellere slijtage.

Pas op voor materiële schade

- Laat het artikel nooit vallen of tegen de deur terugschieten. Anders kan de deur beschadigd raken.

Tips voor montage

- Kies een trainingsoppervlak van ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Monteer het artikel uitsluitend aan deuren die naar buiten (van u af) opengaan (afb. C).

Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel! Sluit de deur altijd af!

- Verzeker u ervan dat de deur waar u het deuranker (4) aan bevestigt, stabiel en robuust is en uw lichaamsgewicht draagt en zorg ervoor dat het deuranker goed vastzit. Om dit te controleren, trekt u enkele keren stevig aan het artikel (afb. D).

- Bevestig bij elke oefening het meegeleverde waarschuwingsbord aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.

Gebruik

Gebruik afhankelijk van de oefening de schuimstof handgrepen (2) of de voetlussen (3). Verbind de schuimstof handgrepen of voetlussen met een van de fitnessbanden (1), zoals getoond in afb. E.

Kies voor uw training een fitnessband uit met een van de volgende weerstanden:

- grijs = licht
- blauw = medium
- rood = zwaar

Fitnessband bevestigen

Aanwijzing: lijn de fitnessband die in het midden van de lus van het deuranker ligt, zodanig uit de uiteinden van de fitnessband links en rechts even lang zijn (afb. B).

Bovenaan de deur (afb. C/D)

1. Bevestig het waarschuwingsbord (6) goed zichtbaar aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.
2. Ga aan de andere kant staan en haal de fitnessband door de lus van het deuranker.
3. Leg het deuranker in het midden over de rand van de geopende deur om het deuranker bovenaan aan de deur te bevestigen.
4. Sluit de deur af.

Aanwijzing: trek enkele keren stevig aan het artikel om te controleren of het artikel goed aan de deur is vastgeklemd.

Onderaan de deur (afb. H/I/J)

1. Bevestig het waarschuwingsbord (6) goed zichtbaar aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.
2. Ga aan de andere kant staan en schuif de lus van het deuranker onder de deur door.
3. Sluit de deur af.
4. Haal de fitnessband door de lus van het deuranker.

Aanwijzing: trek enkele keren stevig aan het artikel om te controleren of het artikel goed aan de deur is vastgeklemd.

Aan de zijkant van de deur (afb. L)

1. Bevestig het waarschuwingsbord (6) goed zichtbaar aan de buitenkant van de deur. Dat is de kant waarnaartoe de deur openzwaait.
2. Ga aan de andere kant staan en houd de lus van het deuranker aan de zijkant op een voor de oefening en uw lichaamslengte passende hoogte tussen kozijn en deur.
3. Houd de lus van het deuranker vast, terwijl u de deur afsluit.
4. Haal de fitnessband door de lus van het deuranker.

Aanwijzing: trek enkele keren stevig aan het artikel om te controleren of het artikel goed aan de deur is vastgeklemd.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkleding.
- 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 planning van de training

- Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsschema op met oefeningssessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan.
- Neem daarbij volgende principes in acht:
- Een oefeningssessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningssessie kan 3 keer herhaald worden.

- Tussen de oefeningssessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Warming-up

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

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

Waarschuwing! Draag altijd sportschoenen met antislipzool!

Deltaspier (afb. F)

Belaste spieren: Schouder, triceps

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

Verloop

1. Ga in de stappositie op de vloer staan. U staat met uw voorste voet op de fitnessband en uw knie is licht gebogen. Uw andere been is naar achteren gestrekt waarbij u op uw tenen steunt.
2. Belast de voet van het standbeen gelijkmatig en buig de knie van het voorste been. Houd het bovenlichaam recht.
3. Houd beide handgrepen zijdelings van het lichaam. De handruggen wijzen naar buiten. Beide ellebogen zijn licht gebogen.
4. Span uw buik-, been- en bilspieren aan en breng uw armen gelijktijdig zijwaarts omhoog, tot ze zich ter hoogte van uw schouders bevinden. De handruggen wijzen naar boven. Houd uw polsen recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouderbladen beneden blijven.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens de positie van de benen.

Belangrijk: let erop dat uw bekken recht blijft. Breng uw ellebogen slechts tot schouderhoogte omhoog.

Armen recht optillen (afb. G)

Belaste spieren: Schouder, bovenste gedeelte van de bovenarm en bovenste gedeelte van de onderarm

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

Verloop

1. Ga in de stappositie op de vloer staan. U staat met uw voorste voet op de fitnessband en uw knie is licht gebogen. Uw andere been is naar achteren gestrekt waarbij u op uw tenen steunt.
2. Belast de voet van het standbeen gelijkmatig en buig de knie van het voorste been. Houd het bovenlichaam recht.
3. Houd beide handgrepen zijdelings van het lichaam. De handruggen wijzen naar buiten. Beide ellebogen zijn licht gebogen.
4. Span uw armspieren aan en breng uw armen tot schouderhoogte omhoog. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens de positie van de benen.

Belangrijk: let erop dat uw bekken recht blijft. Breng uw armen slechts tot schouderhoogte omhoog.

Schuine buikspieren sterker maken (afb. H)

Belaste spieren: Zijdelingse buik, biceps
Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2). Bevestig de fitnessband onderaan de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen”. Bevestig beide karabijnhaken aan de uiteinden van de fitnessband aan één schuimstof handgreep en sluit ze af.

Verloop

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan en belast de voeten gelijkmatig.
2. Omsluit de schuimstof handgrepen met beide handen. De handen liggen op het rechterbovenbeen en de knieën zijn licht gebogen.

3. Span uw buik- en bilspieren aan en richt uw bovenlichaam op.

4. Span de armen aan en draai het bovenlichaam bij geheven ellebogen ver naar links. Uw hoofd beweegt mee alsof u over uw linkerschouder kijkt. Let erop dat u alleen het bovenlichaam met de armen beweegt. Het bekken blijft recht.
5. Houd de spanning van de buikspieren vast en houd het hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Breng de schouderbladen naar elkaar toe en houd de schouders laag.
7. Houd deze positie een moment vast en keer langzaam naar de uitgangspositie terug.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen. Voer de oefening daarna met het andere been aan uw andere zijde uit.

Belangrijk: voer de oefening langzaam uit en houd het bekken daarbij recht.

Biceps (afb. I)

Belaste spieren: Biceps

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2). Bevestig de fitnessband onderaan de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen”.

Verloop

1. Ga rechtop staan met het gezicht richting de deur.
2. U staat met uw voeten op heupbreedte en uw lichaam is gestrekt.

Aanwijzing: let erop dat er een afstand van ongeveer één armlengte tussen u en de deur bestaat.

3. Omsluit de schuimstof handgrepen elk met een hand en houd uw armen zijdelings naar beneden gestrekt.
4. Span uw armspieren aan.
5. Trek de fitnessband omhoog door uw armen te buigen en uw onderarmen gelijktijdig naar boven te bewegen. Uw bovenarmen blijven in de uitgangspositie.
6. Ga weer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u uw bovenlichaam recht houdt, uw schouderbladen naar beneden zijn getrokken en de bovenarmen parallel aan het lichaam blijven.

Been buiten (afb. J)

Belaste spieren: Zijdelings gedeelte van het bovenbeen en zijdelings gedeelte van het onderbeen

Gebruik bij deze oefening de voetlussen (3). Bevestig de fitnessband onderaan de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen“.

Verloop

1. Bevestig een voetlus aan uw linkerbeen. Bevestig vervolgens beide karabijnhaken van de gekozen fitnessband aan het oog van de voetlus en sluit ze af.
2. Ga met uw zij naar de deur staan, zodat het rechterbeen dichterbij de deur is dan het linkerbeen.

Aanwijzing: de fitnessband moet recht gespannen zijn en voor het rechterbeen langs lopen.

3. Verplaats uw gewicht naar het rechterbeen.
4. Span uw buik- en bilspieren aan.
5. Beweeg uw linkerbeen met de fitnessband langzaam zijwaarts naar buiten. Let erop dat uw bovenlichaam en het been recht blijven.
6. Breng uw linkerbeen terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 12 keer en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam recht is en de beweging vanuit de heup wordt uitgevoerd.

Heup strekken (afb. K)

Belast zitvlak, achterste gedeelte van het bovenbeen en achterste gedeelte van het onderbeen

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

Verloop

1. Steun op uw handen en knieën.
2. Leg de fitnessband in het midden om een van uw sportschoenen.

Aanwijzing: leg de fitnessband altijd in het midden om uw sportschoen, zodat deze niet wegglijdt.

3. Span uw arm-, buik- en bilspieren aan.

4. Strek het been met de fitnessband langzaam naar achteren, zodat het een lijn met de rug vormt.

5. Breng uw been langzaam terug naar de uitgangspositie.

6. Herhaal de oefening per zijde steeds 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt.

Armen (afb. L)

Belaste spieren: Biceps

Gebruik bij deze oefening één schuimstof handgreep (2). Bevestig de fitnessband aan de zijkant van de deur zoals beschreven in het gedeelte „Fitnessband bevestigen“. Bevestig beide karabijnhaken aan de uiteinden van de fitnessband aan één schuimstof handgreep en sluit ze af.

Verloop

1. Omsluit de schuimstof handgreep met de rechterhand.
2. Ga met uw zij naar de deur staan. Uw benen zijn op heupbreedte gespreid. Uw bovenarm is iets van het bovenlichaam af gestrekt. De fitnessband moet strak gespannen zijn.
3. Span uw buik- en bilspieren aan.
4. Trek de fitnessband iets richting uw bovenlichaam. Let erop dat uw onderlichaam recht blijft. Uw bovenarm ligt tegen het bovenlichaam.
5. Houd deze positie ongeveer 2 seconden vast.
6. Breng uw arm terug naar de uitgangspositie.
7. Voer de oefening per zijde 10 keer uit en herhaal de oefening met de andere arm.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en houdt het bovenlichaam gedurende de gehele oefening rechtop.

Triceps (afb. M)

Belaste spieren: Triceps

Gebruik bij deze oefening de schuimstof handgrepen (2).

Verloop

1. Ga in de stappositie met het rechterbeen naar voren staan. Belast de voeten gelijkmatig en buig de knieën licht. Houd het bovenlichaam recht.
2. Omsluit een van de schuimstof handgrepen met de rechterhand.
3. Strek uw arm richting het plafond en buig de arm naar achteren. De onderarm bevindt zich in een hoek van ca. 90° ten opzichte van de bovenarm.
4. Leg de fitnessband zodanig in uw hand dat deze langs uw rug loopt.
5. Grijp de fitnessband met uw linkerhand en houd deze ter hoogte van het bekken vast. Het losse uiteinde van de fitnessband hangt losjes naar beneden.
6. Span uw arm- en buikspieren aan en trek uw rechteronderarm achter uw hoofd richting het plafond omhoog. De bovenarm bevindt zich dicht bij het hoofd. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: Let erop dat u uw ellebogen lichtjes gebogen laat en dat de bovenarm dicht tegen uw lichaam blijft.

Rekken

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

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur.

Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsels.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



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

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



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoel-einden te kenmerken.

De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als slijtageonderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen zoals schakelaars of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

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

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

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen.

Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

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

IAN: 463303_2410

(BE) Service België

Tel.: 0800 12089

E-Mail: deltasport@lidl.be

(NL) Service Nederland

Tel.: 0800 0249630

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 3 x ekspander (1)
 - 1 x ekspander o niewielkim oporze (szary)
 - 1 x ekspander o średnim oporze (niebieski)
 - 1 x ekspander o ciężkim oporze (czerwony)
- 2 x uchwyt z materiału piankowego (2)
- 2 x szlufka na stopy (3)
- 1 x zaczep do drzwi (4)
- 1 x torebka do przechowywania (5)
- 1 x sztyl z wskazówką (6)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Maksymalna długość rozciągnięcia:

370 cm przy sile 19 N (ekspander szary)

370 cm przy sile 34 N (ekspander niebieski)

370 cm przy sile 46 N (ekspander czerwony)

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie 20 % (+/-).

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.



Maksymalna długość rozciągnięcia



Data produkcji

(miesiąc/rok): 04/2025

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy artykuł został zaprojektowany jako urządzenie treningowe, które można wykorzystać do treningu całego ciała. Artykuł przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań medycznych, terapeutycznych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami. W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy zawsze przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Przy użyciu tego produktu jednocześnie może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować co najmniej 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. N).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- W wypadku wystąpienia zawrotów głowy, kołatania serca itp. należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z elementami konstrukcji. Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.
- Nie należy trenować w stanie zmęczenia lub osłabienia koncentracji. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Okres między treningiem a posiłkiem powinien wynieść ok. 2 godz.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Nigdy nie wolno zawijać produktu wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Nie wolno używać produktu do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).
- Chronić elementy tego produktu wykonane z elastomeru przed działaniem promieni słonecznych.
- Ostrzeżenie! Przymocowywać ten produkt wyłącznie do drzwi!
- Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Przymocowywać ten produkt wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w stronę odchodzącą od ciała)! Nigdy nie wolno przymocowywać produktu do drzwi otwierających się do wewnątrz (w stronę ciała). Drzwi mogłyby się otworzyć, co mogłoby doprowadzić do ciężkich obrażeń ciała!
- Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń! Należy zawsze zamykać drzwi, do których przymocowywany jest produkt!
- Ostrzeżenie! Podczas treningu należy zawsze korzystać z zawartego w zakresie dostawy szyldu ze wskazówką! Należy uważać, aby szyld był umieszczony po drugiej stronie drzwi i był dobrze czytelny.

- Podczas zapinania karabińczyka należy zwracać uwagę, aby palce lub inne części ciała nie znajdowały się po stronie zamykających się elementów.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nigdy nie pozostawiać dzieci z materiałem opakowaniowym bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.
- Produkt nie jest przeznaczony do zabawy i powinien być zabezpieczony przed dostępem dzieci, kiedy nie jest używany. Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy.

Zagrożenia spowodowane użytkowaniem

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Nieprawidłowe przechowywanie i użytkowanie produktu mogą spowodować przedwczesne zużycie, a także prowadzić do pęknięć konstrukcji, co może prowadzić do obrażeń.
- Nie wolno przymocowywać produktu w miejscach z ostrymi krawędziami, np. na zawiasach drzwi. Materiał nylonowy może się zerwać, kiedy jest ocierany o ostre krawędzie.
- Nie wykonywać ruchu „piłowania”! Ruch „piłowania” prowadzi do przedwczesnego zużycia materiału.

Ostrożnie: możliwość powstania szkód materialnych

- Nigdy nie wolno upuszczać produktu na podłogę lub obijać go o drzwi. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia drzwi.

Wskazówki dotyczące montażu

- Wybrać miejsce do ćwiczeń o wymiarach ok. 3,00 x 1,80 m (dł. x szer.).
- Trenować tylko na płaskim i niepozwalającym na poślizg podłożu.
- Przymocowywać ten produkt wyłącznie do drzwi, które otwierają się na zewnątrz (w stronę odchodzącą od ciała) (rys. C).

Ostrzeżenie!

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

Całkowicie zamknąć drzwi!

- Należy się upewnić, że drzwi, do których mocowany jest zaczep do drzwi (4), są stabilne i wytrzymałe, zdolne do wytrzymania ciężaru ciała użytkownika, a zaczep do drzwi jest dobrze zamocowany. W celu sprawdzenia tego należy kilka razy mocno pociągnąć za produkt (rys. D).
- Podczas każdego treningu należy przymocowywać dołączony sztyld ze wskazówką po zewnętrznej stronie drzwi. Jest to strona, w którą otwierają się drzwi.

Użytkowanie

W zależności od rodzaju treningu należy korzystać z uchwytów z materiału piankowego (2) lub szlufek na stopy (3). Należy połączyć uchwyty z materiału piankowego lub szlufki na stopy z ekspanderem (1), jak jest to pokazane na rys. E.

Należy wybrać do swojego treningu jeden z ekspanderów o następujących poziomach oporu:

- szary = średni poziom oporu
- niebieski = niewielki poziom oporu
- czerwony = silny poziom oporu

Przymocowanie ekspandera

Wskazówka: należy ustawić ekspander w środku pętli zaczepu do drzwi w taki sposób, żeby obie końcówki ekspandera, prawa i lewa, miały taką samą długość (rys. B).

Na górze drzwi (rys. C/D)

1. Podczas każdego treningu należy przymocowywać dołączony sztyld ze wskazówką (6) po zewnętrznej stronie drzwi, przy czym musi on być dobrze widoczny. Jest to strona, w którą otwierają się drzwi.
2. Stać po drugiej stronie i przeciągnąć ekspander przez pętlę zaczepu do drzwi.
3. Ułożyć zaczep do drzwi na środku krawędzi otwartych drzwi, aby zamocować zaczep do drzwi na górze drzwi.
4. Zamknąć drzwi.

Wskazówka: należy kilka razy mocno pociągnąć za produkt, aby sprawdzić, czy produkt jest prawidłowo zamocowany na drzwiach.

Na dole drzwi (rys. H/I/J)

1. Podczas każdego treningu należy przymocowywać dołączony sztyld ze wskazówką (6) po zewnętrznej stronie drzwi, przy czym musi on być dobrze widoczny. Jest to strona, w którą otwierają się drzwi.
2. Stać po drugiej stronie i przepchnąć pętlę zaczepu do drzwi na dole przez drzwi.
3. Zamknąć drzwi.
4. Przeciągnąć ekspander przez pętlę zaczepu do drzwi.

Wskazówka: należy kilka razy mocno pociągnąć za produkt, aby sprawdzić, czy produkt jest prawidłowo zamocowany na drzwiach.

Na boku drzwi (rys. L)

1. Podczas każdego treningu należy przymocowywać dołączony sztyld ze wskazówką (6) po zewnętrznej stronie drzwi, przy czym musi on być dobrze widoczny. Jest to strona, w którą otwierają się drzwi.
2. Stać po drugiej stronie i trzymać pętlę zaczepu do drzwi z boku na wysokości odpowiedniej do danego ćwiczenia i wzrostu użytkownika, pomiędzy ramą a drzwiami.
3. Mocno trzymać pętlę zaczepu do drzwi podczas zamykania drzwi.

4. Przeciągnąć ekspander przez pętlę zaczepu do drzwi.

Wskazówka: należy kilka razy mocno pociągnąć za produkt, aby sprawdzić, czy produkt jest prawidłowo zamocowany na drzwiach.

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- 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.

Ogólny plan treningu

- Należy sporządzić plan treningu dostosowany do indywidualnych potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6-8 ćwiczeń.
- Należy przestrzegać następujących zasad:
 - Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
 - Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzykrotnie.
 - Pomiędzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
 - Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać różne grupy mięśniowe.
 - Dodatkowo po każdej jednostce treningowej zalecamy rozciąganie.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Powtarzać każde ćwiczenie 2-3 razy.

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Po tym należy zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Należy unosić nogi jedną po drugiej i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono wybrane ćwiczenia.

Ostrzeżenie! Należy koniecznie nosić buty sportowe z podeszwami antypoślizgowymi!

Mięsień naramienny (rys. F)

Używane mięśnie: barki, triceps

Podczas tego ćwiczenia należy używać uchwytów z materiału piankowego (2).

Przebieg

1. Stanąć na podłodze w pozycji chodu. Przednia stopa stoi na ekspanderze, a kolano jest lekko ugięte. Druga noga jest wyprostowana do tyłu i opiera się na czubkach palców.
2. Równomiernie obciążyć stopę stojącej nogi i zgiąć staw kolanowy przedniej nogi. Górna część ciała jest wyprostowana.
3. Obie ręce trzymać po bokach przy ciele. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz. Obie ręce są lekko ugięte w łokciach.
4. Napiąć mięśnie brzucha, nóg i pośladków i podnieść obie ręce jednocześnie bocznie do wysokości ramion. Wierzchy dłoni skierowane są ku górze. Nadgarstki pozostają wyprostowane. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a łopatki pozostają na dole.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić pozycję nóg.

Ważne: uważać, aby miednica była wyprostowana. Podnieść łokcie tylko do wysokości ramion.

Unoszenie wyprostowanych ramion (rys. G)

Używane mięśnie: barki, górne mięśnie ramienia i górne mięśnie przedramienia

Podczas tego ćwiczenia należy używać uchwytów z materiału piankowego (2).

Przebieg

1. Stanąć na podłodze w pozycji chodu. Przednia stopa stoi na ekspanderze, a kolano jest lekko ugięte. Druga noga jest wyprostowana do tyłu i opiera się na czubkach palców.

2. Równomiernie obciążyć stopę stojącej nogi i zgiąć staw kolanowy przedniej nogi. Górna część ciała jest wyprostowana.
3. Obie ręce trzymać po bokach przy ciele. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz. Obie ręce są lekko ugięte w łokciach.
4. Napiąć mięśnie rąk i unieść ręce w górę do wysokości ramion. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić pozycję nóg.

Ważne: uważać, aby miednica była wyprostowana. Podnieść ręce do wysokości ramion.

Wzmocnienie skośnych mięśni brzucha (rys. H)

Używane mięśnie: skośne mięśnie brzucha, biceps

Podczas tego ćwiczenia należy używać uchwytów z materiału piankowego (2). Należy przymocować ekspander u dołu drzwi, jak jest to pokazane w rozdziale „Przymocowanie ekspandera”. Zapiąć wszystkie karabińczyki na końcach ekspandera na pojedynczym uchwycie z materiału piankowego.

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji ze stopami rozłożonymi na szerokości miednicy przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Obiema rękoma złapać za uchwyty z materiału piankowego. Ręce spoczywają przy tym na prawym udzie, a kolana są lekko ugięte.
3. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków, a następnie wyprostować górną część ciała.
4. Napiąć mięśnie rąk i obrócić w prawo całą górną część ciała z uniesionymi łokciami. Należy przy tym jednocześnie poruszać głową w tym samym kierunku, jakby patrząc przez swoje lewe ramię. Uważać, aby poruszać jedynie górną częścią ciała i rękami. Miednica pozostaje przy tym wyprostowana.

5. Utrzymywać stale napięcie mięśni brzucha, a głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa i utrzymać ramiona nisko.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń. Wykonać to ćwiczenie drugą nogą na drugim boku.

Ważne: wykonywać ćwiczenie powoli i utrzymywać wyprostowany obszar miednicy.

Biceps (rys. I)

Używane mięśnie: biceps

Podczas tego ćwiczenia należy używać uchwytów z materiału piankowego (2). Należy przymocować ekspander u dołu drzwi, jak jest to pokazane w rozdziale „Przymocowanie ekspandera”.

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej, twarzą w kierunku drzwi.
2. Stopy są rozstawione na szerokość bioder, a ciało jest wyprostowane.

Wskazówka: uważać, aby zachować odstęp od drzwi mniej więcej na długość wyprostowanej ręki.

3. Trzymać uchwyty z materiału piankowego jedną ręką, przy czym obie ręce są wyprostowane po bokach i skierowane w dół.
4. Napiąć mięśnie ramion.
5. Rozciągnąć ekspander do góry poprzez zgięcie rąk i jednoczesny ruch obu przedramion w górę. Górne części obu ramion pozostają w pozycji wyjściowej.
6. Powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana, łopatki były ściągnięte w dół, a górne części obu ramion pozostały w pozycji równoległej do ciała.

Noga na zewnątrz (rys. J)

Używane mięśnie: boczny mięsień uda i boczny mięsień podudzia

Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy używać szlufek na stopy (3). Należy przymocować ekspander u dołu drzwi, jak jest to pokazane w rozdziale „Przymocowanie ekspandera”.

Przebieg

1. Przymocować szlufkę na stopy do swojej lewej nogi i zapisać oba karabińczyki wybranego ekspandera na oczku szlufki na stopy.
2. Stanąć bokiem do drzwi w taki sposób, aby prawa noga była bliżej drzwi niż lewa noga.

Wskazówka: ekspander powinien być wyprostowany i napięty oraz znajdować się przed prawą nogą.

3. Przenieść swój ciężar na prawą nogę.
4. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków.
5. Poruszać lewą nogą z ekspanderem powoli do boku w kierunku na zewnątrz. Uważać, aby górna część ciała i noga były wyprostowane.
6. Powoli wrócić lewą nogą do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 12 razy, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana, a ruchy były wykonywane ze stawu biodrowego.

Rozciąganie bioder (rys. K)

obciążone pośladki, tylny mięsień uda i tylny mięsień podudzia

Podczas tego ćwiczenia należy używać uchwytów z materiału piankowego (2).

Przebieg

1. Przejść w pozycję klęku podpartego.
2. Ułożyć ekspander wyśrodkowany wokół jednego ze swoich butów sportowych.

Wskazówka: zawsze kłaść ekspander wyśrodkowany wokół swojego buta sportowego w taki sposób, żeby nie mógł się on przesuwąć.

3. Napiąć mięśnie ramion, brzucha i pośladków.

4. Powoli wyprostować nogę z ekspanderem do tyłu w taki sposób, aby noga była w jednej linii z plecami.
5. Powoli powrócić nogą do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy na każdą stronę w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia mięśni ciała.

Ćwiczenie rąk (rys. L)

Używane mięśnie: biceps

Podczas wykonywania tego ćwiczenia należy używać uchwytu z materiału piankowego (2). Należy przymocować ekspander na boku drzwi, jak jest to pokazane w rozdziale „Przymocowanie ekspandera”. Zapiąć wszystkie karabińczyki na końcach ekspandera na pojedynczym uchwycie z materiału piankowego.

Przebieg

1. Trzymać uchwyt z materiału piankowego prawą ręką.
2. Stanąć bokiem do drzwi. Nogi są rozstawione na szerokość bioder. Górna część ramienia jest lekko odstawiona od ciała. Ekspander powinien być dobrze napięty.
3. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków.
4. Pociągnąć za ekspander lekko w kierunku górnej części ciała. Uważać, aby dolna część ciała była wyprostowana. Górna część ramienia leży przy ciele.
5. Utrzymać tę pozycję przez ok. 2 sekundy.
6. Następnie ułożyć ramiona ponownie w pozycji wyjściowej.
7. Wykonać to ćwiczenie 10 razy na każdą stronę, a następnie powtórzyć je drugą ręką.

Ważne: zwrócić uwagę na utrzymanie napięcia mięśni ciała i przez cały czas wykonywania ćwiczenia zachować wyprostowaną górną część ciała.

Ćwiczenie na triceps (rys. M)

Używane mięśnie: triceps

Podczas tego ćwiczenia należy używać uchwytów z materiału piankowego (2).

Przebieg

1. Ustawić się w pozycji chodu, z prawą nogą wysuniętą do przodu. Przy równomiernym obciążeniu obu stóp lekko ugiąć kolana. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Trzymać jeden z dwóch uchwytów z materiału piankowego prawą ręką.
3. Wyciągnąć rękę w kierunku sufitu i wygiąć rękę do tyłu. Przedramię jest ułożone pod kątem ok. 90° w stosunku do górnej części ramienia.
4. Ułożyć ekspander w taki sposób, aby przebiegał wzdłuż pleców.
5. Chwycić ekspander lewą ręką i trzymać go mocno na wysokości miednicy. Wolna końcówka ekspandera swobodnie zwisa.
6. Napiąć mięśnie ramion i brzucha i pociągnąć prawy łokieć za głowę do góry w kierunku sufitu. Górna część ramienia znajduje się blisko głowy. Ściągnąć łopatkę w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: Zwrócić uwagę na to, aby łokcie pozostały lekko ugięte, a ramię znajdowało się blisko głowy.

Rozciąganie

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

Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

Mięśnie karku

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

Mięśnie nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

Ważne: zwrócić uwagę, żeby uda były ułożone równolegle 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. Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką. Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu. **WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



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



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania.

Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przełączniki ani części wykonanych ze szkła.

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

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu!

W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową.

W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 463303_2410

PL Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení (obr. A)

3 x fitness pás (1)

1 x fitness pás lehký (šedý)

1 x fitness pás střední (modrý)

1 x fitness pás těžký (červený)

2 x pěnová rukojeť (2)

2 x popruh na nohu (3)

1 x úchytka na dveře (4)

1 x sáček na uložení (5)

1 x informační štítek (6)

1 x návod k použití

Technické údaje

Maximální délka napnutí:

370 cm při 19 N (fitness pás šedý)

370 cm při 34 N (fitness pás modrý)

370 cm při 46 N (fitness pás červený)

Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.



Maximální délka napnutí



Datum výroby
(měsíc/rok): 04/2025

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako tréninkové náčiní, s nímž můžete trénovat celé své tělo. Výrobek je koncipován pro použití v privátním sektoru a není vhodný pro lékařské, terapeutické a podnikatelské účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že Vám Váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti. V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.
- Návod k použití s doporučenými cviky mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Nenatahujte výrobek přes maximální možnou délku 370 cm.
- Kolem tréninkové plochy musí být ze všech stran volný prostor alespoň 0,6 m (obr. N).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Pokud máte pocit závratě nebo bušení srdce atd., okamžitě trénink přerušte a konzultujte lékaře.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením. Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte s tréninkem cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Výrobek nikdy neovínejte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí uškrcení!

- Výrobek nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).
- Elastomery obsažené ve výrobku je třeba chránit před slunečním zářením.
- Upozornění! Výrobek upevňujte výhradně na dveře!
- Výstraha! Nebezpečí poranění! Výrobek upevňujte pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás)! Výrobek nikdy neupevňujte na dveře, které se otvírají směrem dovnitř (k vám). Dveře se mohou otevřít, a může tak dojít k těžkému zranění!
- Výstraha! Nebezpečí poranění! Dveře, na které upevňujete výrobek, vždy zavřete!
- Upozornění! V průběhu cvičení vždy používejte informační štítek, který je součástí balení! Dávejte pozor, aby byl dobře čitelný a nacházel se na druhé straně dveří.
- Při zapínání karabin dbejte na to, abyste si mezi zavírající se dveře nepřiskřípli prsty či jiné části těla.

Upozornění - nebezpečí poranění dětí!

- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje nebezpečí udušení.
- Výrobek není vhodný jako hračka a musí být při nepoužívání uchováván mimo dosah dětí. Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo zranění.
- Upozorněte děti zejména na to, že se u výrobku nejedná o hračku.

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Bezpečnost výrobku může být zaručena pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
- Používejte pouze originální náhradní díly.

- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a zlomení konstrukce, což může mít za následek zranění.
- Výrobek neupevňujte na místa s ostrými hranami, např. závěsy dveří. Při kontaktu s ostrými hranami se nylon přetrhne.
- Nepřetahujte přes ostré hrany! Pohyby pásu přes ostré hrany způsobují předčasně opotřebení.

Pozor na poškození majetku

- Výrobek nikdy nenechte spadnout, resp. vymřstit proti dveřím. V opačném případě může dojít k poškození dveří.

Pokyny k instalaci

- Zvolte prostor pro cvičení o velikosti cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Výrobek upevňujte pouze na dveře, které se otvírají směrem ven (pryč od vás) (obr. C).

Upozornění! Nebezpečí poranění! Dveře vždy zavřete!

- Zajistěte, aby byly dveře, na které upevňujete úchytka na dveře (4), stabilní a robustní tak, aby udržely vaši tělesnou hmotnost, a aby úchytka pevně držela. Pro kontrolu několikrát silně zatáhněte za výrobek (obr. D).
- Při každém cvičení nezapomeňte umístit na vnější stranu dveří informační štítek, který je součástí balení. Jedná se o stranu, ke které se dveře otvírají.

Použití

Podle typu cvičení používejte buď pěnové rukojeti (2) nebo popruhy na nohy (3). Pěnové rukojeti nebo popruhy na nohy nasadte na vybraný fitness pás (1) podle znázornění na obr. E. Ke cvičení si vyberte fitness pás s požadovaným odporem:

- šedý = střední
- modrý = lehký
- červený = těžký

Upevnění fitness pásu

Upozornění: Fitness pás umístěte do oka úchytky na dveře tak, aby byly oba jeho konce vlevo a vpravo stejně dlouhé (obr. B).

Nahoru na dveře (obr. C/D)

1. Umístěte informační štítek (6) tak, aby byl na vnější straně dveří dobře vidět. Jedná se o stranu, ke které se dveře otevírají.
2. Stůjte na druhé straně a fitness pás protáhněte okem úchytky na dveře.
3. Úchytku na dveře položte doprostřed nad hranou otevřených dveří tak, aby se mohla upevnit nahoře na dveřích.
4. Dveře zavřete.

Upozornění: Vyzkoušejte, zda je výrobek pevně sevřený dveřmi, tím, že za něj několikrát silně zatáhnete.

Dolů pod dveře (obr. H/I/J)

1. Umístěte informační štítek (6) tak, aby byl na vnější straně dveří dobře vidět. Jedná se o stranu, ke které se dveře otevírají.
2. Oko úchytky na dveře protáhněte pod dveřmi.
3. Dveře zavřete.
4. Fitness pás protáhněte okem úchytky na dveře.

Upozornění: Vyzkoušejte, zda je výrobek pevně sevřený dveřmi, tím, že za něj několikrát silně zatáhnete.

Po stranách dveří (obr. L)

1. Umístěte informační štítek (6) tak, aby byl na vnější straně dveří dobře vidět. Jedná se o stranu, ke které se dveře otevírají.
2. Stůjte na druhé straně a držte oko úchytky na dveře ve vodné výšce, podle typu cvičení a tělesné výšky, mezi dveřní rámec a dveřmi.
3. Během zavírání dveří oko úchytky na dveře přidržujte.
4. Fitness pás protáhněte okem úchytky na dveře.

Upozornění: Vyzkoušejte, zda je výrobek pevně sevřený dveřmi, tím, že za něj několikrát silně zatáhnete.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Všeobecné plánování tréninku

- Sestavte si plán tréninku přizpůsobený Vaším potřebám s cvičebními sadami složenými z 6–8 cviků.
- Dodržujte přitom tyto zásady:
- Jedna cvičební sada by měla být složena ze zhruba 12 opakování jednoho cviku.
- Každé cvičební kolo by se mělo opakovat třikrát.
- Mezi cvičebními sadami by měla být dodržována vždy asi 30 sekundová přestávka.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každé tréninkové jednotce protahování.

Zahřátí

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

Šíjové svalstvo

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

3.

Paže a ramena

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

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svalstvo nohou

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

Návrhy cvičení

Výběr možností cvičení je pro Vás uveden níže.

Upozornění! Vždy noste protiskluzovou obuv!

Deltový sval (obr. F)

Namáhané svalstvo: Ramena, triceps
U tohoto cvičení použijte pěnové rukojeti (2).

Průběh

1. Ve výchozí poloze stojíte s jednou nohou předkročenou. Noha vpředu stojí na fitness pásu, koleno je mírně ohnuté. Noha vzadu je protažená na špičkách.
2. Chodidlo stojné nohy zatěžujete rovnoměrně, ohněte koleno. Trup je vzpřímený.
3. Obě rukojeti držte podél těla. Hřbety rukou směřují směrem ven. Obě paže jsou v loktech lehce ohnuté.

4. Napněte břišní svaly, svaly nohou a hýždí a současně zvedněte paže po stranách až do výše ramen. Hřbety rukou směřují nahoru. Klouby rukou ne neohýbají. Lopatky táhněte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a lopatky zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10–15krát, pak vyměňte polohu nohou.

Důležité: Dejte pozor, aby pánev zůstala rovná. Lokty zvedejte pouze do výše ramen.

Rovný zdvih paží (obr. G)

Namáhané svalstvo: Ramena, horní část paže a předloktí
U tohoto cvičení použijte pěnové rukojeti (2).

Průběh

1. Ve výchozí poloze stojíte s jednou nohou předkročenou. Noha vpředu stojí na fitness pásu, koleno je mírně ohnuté. Noha vzadu je protažená na špičkách.
2. Chodidlo stojné nohy zatěžujete rovnoměrně, ohněte koleno. Trup je vzpřímený.
3. Obě rukojeti držte podél těla. Hřbety rukou směřují směrem ven. Obě paže jsou v loktech lehce ohnuté.
4. Napněte svalstvo rukou a vytáhněte paže až do výše ramen směrem nahoru. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10–15krát, pak vyměňte polohu nohou.

Důležité: Dejte pozor, aby pánev zůstala rovná. Paže zvedejte pouze do výše ramen.

Posilování šikmých břišních svalů (obr. H)

Namáhané svalstvo: Boční břišní svaly, bicepsy
U tohoto cvičení použijte pěnové rukojeti (2). Fitness pás upevněte pod dveřmi podle popisu v odstavci „Upevnění fitness pásu“. Na každé pěnové rukojeti zajistěte karabinky na koncích fitness pásu.

Průběh

1. Nohy rozkročte do šířky pánve s rovnoměrným zatížením.
2. Oběma rukama uchopte pěnové rukojeti. Ruce spočívají na pravém stehně, kolena jsou lehce ohnutá.
3. Napněte břišní a hýžděové svaly a narovnejte trup.
4. Zaberte pažemi a trup otáčejte se zvednutými lokty co nejdále doleva. Hlava jde s pohybem, jako byste se dívali přes rameno. Dejte pozor, abyste pohybovali pouze trupem a pažemi. Pánev je rovná.
5. Udržujte napětí břišních svalů a hlavu v prodloužení páteře.
6. Lopatky přitáhněte k páteři, ramena držte dole.
7. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích. Cvičení potom proveďte s druhou nohou na druhou stranu.

Důležité: Pohyb provádějte pomalu a pánev držte rovně.

Biceps (obr. I)

Namáhané svalstvo: Bicepsy

U tohoto cvičení použijte pěnové rukojeti (2). Fitness pás upevněte pod dveřmi podle popisu v odstavci „Upevnění fitness pásu“.

Průběh

1. Postavte se rovně, obličejem ke dveřím.
2. Nohy jsou v rovině s boky, trup je narovnaný.

Upozornění: Dbejte na to, aby byla mezi vámi a dveřmi vzdálenost přibližně na délku paže.

3. Do každé ruky uchopte jednu pěnovou rukojet a držte paže podél těla směrem dolů.
4. Napněte svalstvo rukou.
5. Fitness pás táhněte nahoru tak, že ohnete paže a předloktím pohybujete současně směrem nahoru. Horní část paží přitom zůstává ve výchozí poloze.
6. Vraťte se opět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dejte pozor, aby byl trup ve vzpřímené poloze, lopatky zatažené dozadu a horní část paží zůstávala paralelně s trupem.

Vnější strana nohy (obr. J)

Namáhané svalstvo: Postranní stehno a postranní bérec

U tohoto cvičení použijte popruhy na nohy (3). Fitness pás upevněte pod dveřmi podle popisu v odstavci „Upevnění fitness pásu“.

Průběh

1. Popruh upevněte na levou nohu a obě karabinky vybraného fitness pásu zajistěte na jeho oku.
2. Postavte se bokem ke dveřím, pravá noha je blíže ke dveřím.
- Upozornění:** Fitness pás by měl být napnutý v rovné poloze a procházet před pravou nohou.
3. Přeneste hmotnost na pravou nohu.
4. Napněte břišní a hýžděové svalstvo.
5. Levou nohou s fitness pásem pohybujte pomalu do strany nahoru. Dejte pozor, aby trup a noha zůstávaly rovné.
6. Levou nohu opět vraťte do výchozí polohy.
7. Opakujte tento cvik 10 až 12krát, pak změňte stranu.

Důležité: Dbejte na to, aby byl trup rovně a pohyb vycházel z kyčelního kloubu.

Protahení kyčlí (obr. K)

Namáhané hýždě, zadní stehno a zadní bérec

U tohoto cvičení použijte pěnové rukojeti (2).

Průběh

1. Klekněte si na všechny čtyři.
2. Střední část pásu natáhněte přes tenisku.
- Upozornění:** Fitness pás by měl vždy procházet prostřední částí sportovní obuvi, aby se nesesmekl.
3. Napněte svalstvo na rukou, břišní a hýžděové svalstvo.
4. Nohu s fitness pásem pomalu natahujte dozadu tak, aby byla noha v jedné linii se zády.
5. Nohu pomalu vraťte do výchozí polohy.

6. Cvičení opakujte 10–15krát na každou stranu ve třech sériích.

Důležité: Pozor na napětí těla.

Paže (obr. L)

Namáhané svalstvo: Bicepsy

U tohoto cvičení použijte pěnovou rukojeť (2). Fitness pás upevněte po straně dveří podle popisu v odstavci „Upevnění fitness pásu“. Na každé pěnové rukojeti zajistěte karabinky na koncích fitness pásu.

Průběh

1. Pěnovou rukojeť uchopte pravou rukou.
2. Postavte se bokem ke dveřím. Nohy jsou od sebe na úrovni boků. Horní část paže je lehce od těla. Fitness pás by měl být napnutý.
3. Napněte břišní a hýžďové svalstvo.
4. Fitness pás lehce přitáhněte směrem k trupu. Dejte pozor, aby spodní část těla zůstala rovná. Horní část paže přiléhá k trupu.
5. V této poloze vydržte přibližně 2 sekundy.
6. Vraťte paže opět do výchozí polohy.
7. Proveďte toto cvičení 10krát, a pak jej opakujte s druhou rukou.

Důležité: Dbejte na napětí těla a trup udržujte po celou dobu cvičení ve vzpřímené poloze.

Trapézový sval (obr. M)

Namáhané svalstvo: Tricepsy

U tohoto cvičení použijte pěnovou rukojeť (2).

Průběh

1. Postavte se do nakročení, pravou nohou dopředu. Nohy je třeba rovnoměrně zatížit a kolena lehce ohnout. Trup je vzpřímený.
2. Jednu pěnovou rukojeť uchopte pravou rukou.
3. Paži vytáhněte směrem ke stropu a zahněte ji směrem dozadu. Spodní část paže se k horní části v úhlu cca 90°.
4. Fitness pás nechte probíhat podél páteře.
5. Fitness pás uchopte levou rukou a přidržte jej ve výšší pánve. Volný konec fitness pásu volně splývá.

6. Zapojte svalstvo paží a břišní svalstvo a pravý loket táhněte za hlavou nahoru směrem ke stropu. Horní část paže se nachází blízko hlavy. Lopatky táhněte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

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

8. Cvičení opakujte 10–15krát ve třech sériích, pak vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli loket mírně pokrčený a horní část paže blízko hlavy.

Závěrečné protahování

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

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. 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. Utírejte pouze suchým hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

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

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

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 463303_2410

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky (obr. A)

3 x expander (1)

1 x expander s malým odporom (sivý)

1 x expander so stredne veľkým odporom (modrý)

1 x expander s veľkým odporom (červený)

2 x penová rukoväť (2)

2 x pútko na nohy (3)

1 x prvok na ukotvenie do dverí (4)

1 x úložné vrečko (5)

1 x štítok s upozorneniami (6)

1 x návod na používanie

Technické údaje

Maximálna dĺžka natiahnutia:

370 cm pri 19 N (sivý expander)

370 cm pri 34 N (modrý expander)

370 cm pri 46 N (červený expander)

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

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.



Maximálna dĺžka natiahnutia



Dátum výroby
(mesiac/rok): 04/2025

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náradie, pomocou ktorého môžete trénovať celé svoje telo. Výrobok je určený pre používanie v súkromnej sfére a nie je vhodný pre liečebné, terapeutické ako aj komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie majte spolu navrhovanými cvičeniami vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže používať v rovnaký čas vždy len jedna osoba.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Výrobok neťahajte viac ako je najväčšia dĺžka natiahnutia 370 cm.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m (obr. N).
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Ukončite okamžite tréning, ak sa cítite malátne, pociťujete vysoké búšenie srdca atď., a ihneď to prekonzultujte s lekárom.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekoncentrovaný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

- Výrobok nikdy neomotávajúte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Výrobok nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- Elastoméry vo výrobku treba chrániť pred slnečným žiarením.
- Upozornenie! Výrobok pripevňujte výlučne na dvere!
- Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Výrobok pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás)! Výrobok nikdy nepripevňujte na dvere, ktoré sa otvárajú dovnútra (smerom k vám). Dvere by sa mohli otvoriť, čo by mohlo viesť k ťažkým poraneniam!
- Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia! Vždy zatvorte dvere, na ktoré ste pripevnili výrobok!
- Upozornenie! Počas tréningu vždy používajte štítok s upozoreniami, ktorý je súčasťou balenia! Dbajte na to, aby bol umiestnený na druhej strane dverí tak, aby bol dobre čitateľný.
- Pri zatváraní karabínky dbajte na to, aby sa medzi zatváranými dielmi nenachádzali vaše prsty alebo iné časti tela.

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nikdy nenechávajte deti bez dohľadu s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Výrobok nie je vhodný ako hračka a pri nepoužívaní sa musí uchovávať nedostupný pre deti. Deti by nemali byť počas tréningu nachádzať v dosahu výrobku, aby sa predišlo nebezpečenstvu poranenia.
- Upozornite deti zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave.

- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Výrobok už nepoužívajte, keď je poškodený.
- Používajte len originálne náhradné diely.
 - Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, čo môže viesť k poraneniam.
 - Výrobok nepripevňuje na miesta s ostrými hranami, napr. na pánty dverí. Nylon sa roztrhne, keď sa šúcha na ostrých hranách.
 - Nevýkonávajte pílovité pohyby! Pílovité pohyby vedú k predčasnému opotrebovaniu.

Opatrne pred materiálmi škodami

- Zabráňte padaniu výrobku, resp. rýchlemu vráteniu napnutého výrobku na dvere. V opačnom prípade môže dôjsť k poškodeniu dverí.

Pokyny na montáž

- Vyberte si priestor na tréning cca 3,00 x 1,80 m (d x š).
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok pripevňujte výlučne na dvere, ktoré sa otvárajú smerom von (smerom od vás) (obr. C).

Upozornenie! Nebezpečenstvo poranenia! Dvere vždy zatvorte!

- Uistite sa, že dvere, na ktoré pripevníte prvok na ukotvenie do dverí (4) sú stabilné a pevné, že unesú vašu hmotnosť a že na nich tento prvok dobre drží. Na kontrolu párkrát poriadne potiahnite výrobkom (obr. D).
- Pri každom cvičení pripevnite na vonkajšiu stranu dverí štítok s upozorením, ktorý je súčasťou balenia. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.

Použitie

V závislosti od cvičenia používajte buď penové rukováti (2) alebo pútka na nohy (3). Penové rukováti alebo pútka na nohy spojte s expanderom (1) tak, ako je vyobrazené na obr. E.

Na cvičenie si vyberte expander s jednou z nasledujúcich síl odporu:

- sivý = stredne veľký odpor
- modrý = malý odpor
- červený = veľký odpor

Upevnenie expanderu

Upozornenie: Expander umiestnite do stredu prvku na ukotvenie do dverí tak, aby boli príslušné konce expanderu vľavo a vpravo rovnaké (obr. B).

Hore na dvere (obr. C/D)

1. Štítok s upozornením (6) pripevnite viditeľne na vonkajšiu stranu dverí. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.
2. Postavte sa na druhú stranu a pretiahnite expander cez pútko prvku na ukotvenie do dverí.
3. Prvok na ukotvenie do dverí umiestnite do stredu na okraj otvorených dverí, aby ste prvok na ukotvenie do dverí pripevnili hore na dvere.
4. Dvere zatvorte.

Upozornenie: Párkrát potiahnite výrobkom, aby ste skontrolovali, či je výrobok vo dverách pevne privretý.

Dole na dvere (obr. H/I/J)

1. Štítok s upozornením (6) pripevnite viditeľne na vonkajšiu stranu dverí. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.
2. Postavte sa na druhú stranu a pútko prvku na ukotvenie do dverí pretiahnite popod dvere.
3. Dvere zatvorte.
4. Pretiahnite expander cez pútko prvku na ukotvenie do dverí.

Upozornenie: Párkrát potiahnite výrobkom, aby ste skontrolovali, či je výrobok vo dverách pevne privretý.

Zboku na dvere (obr. L)

1. Štítok s upozornením (6) pripevnite viditeľne na vonkajšiu stranu dverí. Je to tá strana, na ktorú sa dvere otvárajú.
2. Postavte sa na druhú stranu a podržte pútko prvku na ukotvenie do dverí zboku vo vhodnej výške, v závislosti od typu cviku a svojej výšky, medzi zárubňou a dvermi.
3. Držte pútko prvku na ukotvenie do dverí a dvere zatvorte.
4. Pretiahnite expander cez pútko prvku na ukotvenie do dverí.

Upozornenie: Párkrát potiahnite výrobkom, aby ste skontrolovali, či je výrobok vo dverách pevne privretý.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

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

Všeobecné plánovanie tréningu

- Zostavte tréningový plán v súlade s Vašimi potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.
- Pritom dodržiajte nasledovné zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.

- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame natáhanie.

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

Svaly zátýlku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4- až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, a potom do druhej strany.

Ruky a plecía

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 pleciami 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 dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Príklady cvikov

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.

Upozornenie! Noste protišmykovú športovú obuv!

Deltové svaly (obr. F)

Namáhané svalstvo: Plecia, tricepsy

Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Postavte sa na podložku s jednou nohou vykročenou. Predná noha je položená na expanderi a koleno je mierne ohnuté. Zadná noha je natiahnutá dozadu špičkami na podložke.
2. Zaťažte rovnomerne stojnú nohu a ohnite koleno prednej nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
3. Obe rukoväti držte pri tele. Chrbty rúk smerujú smerom von. Obidve ruky sú v lakťoch mierne ohnuté.
4. Napnite svalstvo brucha, nôh a sedacie svaly a ruky upažte do výšky pliec. Chrbty rúk smerujú nahor. Zápästia zostávajú rovné. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a lopatky zostávajú dolu.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte pozíciu nôh.

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

Predpažovanie (obr. G)

Namáhané svalstvo: Plecia, horné nadlaktie a horné predlaktie

Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Postavte sa na podložku s jednou nohou vykročenou. Predná noha je položená na expanderi a koleno je mierne ohnuté. Zadná noha je natiahnutá dozadu špičkami na podložke.
2. Zaťažte rovnomerne stojnú nohu a ohnite koleno prednej nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
3. Obe rukoväti držte pri tele. Chrbty rúk smerujú smerom von. Obidve ruky sú v lakťoch mierne ohnuté.

4. Napnite svalstvo rúk a ruky ťahajte hore do výšky pliec. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecía zostávajú dolu.

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

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte pozíciu nôh.

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

Posilňovanie šikmých brušných svalov (obr. H)

Namáhané svalstvo: Bočné brucho, bicepsy

Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti

(2). Expander pripevnite dolu na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expanderu“. Všetky karabínky zaistíte na koncoch expanderu len na jednu penovú rukoväť.

Priebeh

1. Postavte sa s nohami na šírku panvy a rovnomerne zatažte nohy.
2. Obidvomi rukami uchopte penovú rukoväť. Ruky sú na pravom stehne a kolená sú mierne ohnuté.
3. Napnite brušné a sedacie svaly a vystrite hornú časť tela.
4. Napnite ruky a hornú časť tela vytočte so zohnutými lakťami doprava. Hlava sa otáča spolu s telom, ako keby ste sa chceli pozrieť ponad ľavé plece. Dávajte pozor na to, aby ste pohybovali len hornou časťou tela s rukami. Panva zostáva rovná.
5. Stále udržiavajte napätie v brušných svaloch a hlavu držte v predĺžení chrbtice.
6. Lopatky zatiahnite k chrbtici a plecía držte dolu.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách. Cvičenie potom vykonávajte druhou nohou na druhú stranu.

Dôležité: Cvičenie vykonávajte pomaly a panvu pritom držte rovno.

Biceps (obr. I)

Namáhané svalstvo: Bicepsy

Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2). Expander pripevnite dolu na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expanderu“.

Priebeh

1. Postavte sa vzpriamene tvárou k dverám.
2. Chodidlá sú na šírku pliec a hlava je vystretá.

Upozornenie: Dbajte na to, aby medzi vami a dvermi bola vzdialenosť približne na dĺžku ramena.

3. Každou rukou uchopte jednu penovú rukoväť a ruky držte vystreté vedľa seba nadol.

4. Napnite svaly ramien.

5. Ťahajte expander nahor tak, že súčasne zohnete ruky a predlaktia budete ťahať nahor. Ramená zostávajú vo východiskovej polohe.

6. Vráťte sa opäť do východiskovej polohy.

7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste mali hornú časť tela vystretú, plecía stiahnuté nadol a aby ramená zostali paralelne s telom.

Noha vonku (obr. J)

Namáhané svalstvo: Bočné stehno a bočné predkolenie

Pri tomto cvičení používajte pútko na nohy

(3). Expander pripevnite dolu na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expanderu“.

Priebeh

1. Pútko na nohy pripevnite k ľavej nohe a obe karabínky zvoleného expanderu zaistíte k očku pútku na nohy.
2. Postavte sa bokom k dverám tak, aby ste mali pravú nohu k dverám bližšie ako ľavú nohu.

Upozornenie: Expander by mal byť vystretý a napnutý a mal by sa nachádzať pred pravou nohou.

3. Presuňte hmotnosť na pravú nohu.

4. Napnite brušné a sedacie svaly.

5. Ľavou nohou s expanderom pomaly unožujte do boku smerom von. Dbajte na to, aby bola horná časť tela a noha vystretá.

6. Ľavú nohu vráťte pomaly do východiskovej pozície.

7. Cvičenie opakujte 10- až 12-krát a potom zmeňte stranu.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste držali hornú časť tela vystretú a aby pohyb vychádzal z bedrového kĺbu.

Zanožovanie (obr. K)

Namáhaný zadok, zadné stehno a zadné predkolenie

Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Prejdite do pozície na všetkých štyroch končatinách.

2. Expander položte do stredu pod jednu športovú tenisku.

Upozornenie: Expander položte vždy do stredu svojej teniscky tak, aby sa nezošmykol.

3. Napnite svaly rúk, brucha a sedacie svaly.

4. Pomaly vystierajte nohu s expanderom dozadu tak, aby noha bola v jednej línii s chrbtom.

5. Nohu opäť vráťte do východiskovej polohy.

6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát na každú stranu v troch kolách.

Dôležité: Telo udržiavajte napnuté.

Ramená (obr. L)

Namáhané svalstvo: Bicepsy

Pri tomto cvičení používajte jednu penovú rukoväť (2). Expander pripevnite zboku na dvere tak, ako je opísané v časti „Upevnenie expanderu“. Všetky karabínky zaistíte na koncoch expanderu len na jednu penovú rukoväť.

Priebeh

1. Penovú rukoväť uchopte pravou rukou.

2. Postavte sa bokom k dverám. Nohy sú od seba vzdialené na šírku panvy. Rameno je mierne odtiahnuté od hornej časti tela. Expander by mal byť napnutý.

3. Napnite brušné a sedacie svaly.

4. Expander ťahajte smerom k hornej časti tela. Dbajte na to, aby ste dolnú časť tela držali rovno. Rameno sa dotýka hornej časti tela.

5. Vydržte v tejto polohe približne 2 sekundy.

6. Ruku vráťte opäť do východiskovej polohy.

7. Cvičenie vykonávajte na každú stranu 10-krát a opakujte ho druhou rukou.

Dôležité: Telo udržiavajte napnuté a počas celého cvičenia držte hornú časť tela vystretú.

Triceps (obr. M)

Namáhané svalstvo: Tricepsy

Pri tomto cvičení používajte penové rukoväti (2).

Priebeh

1. Postavte sa tak, že vykročíte prvou nohou dopredu. Rovnomerne zaťažte obe chodidlá a mierne ohnite kolená. Vrchná časť tela je vystretá.

2. Jednu z penových rukovätí uchopte pravou rukou.

3. Vystrite ruku smerom k stropu a zohnite ju dozadu. Predlaktie zvierá s ramenom cca 90° uhol.

4. Expander držte tak, aby prechádzal pozdĺž vášho chrbta.

5. Expander uchopte ľavou rukou a držte ho vo výške panvy. Voľný koniec expanderu visí voľne nadol.

Priebeh

6. Napnite svaly rúk a brušné svaly a ťahajte pravý lakeť za hlavou smerom k stropu.

Rameno sa nachádza blízko hlavy. Lopatky zatiahnite k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

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

8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dávajte pozor na to, aby ste lakte nechali trochu ohnuté a nadlaktie zostáva blízko pri hlave.

Strečing

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

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
 2. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava.
- Pri tomto cviku sa natahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

1. Stojte vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Právě 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. Stojte vzpriamene a nadvihnite nohu z podložky.
2. Pomaly ňou krúžte 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 iba suchou čistiacou handričkou. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytujeme DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa nevzťahuje na diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a preto sa považujú za diely podliehajúce opotrebovaniu (napr. batérie) alebo krehké diely, ako sú spínače alebo diely vyrobené zo skla. Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

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

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

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

IAN: 463303_2410

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

¡Enhorabuena!

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



Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.

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

Alcance de suministro (Fig. A)

3 bandas elásticas (1)

1 banda elástica ligera (gris)

1 banda elástica intermedia (azul)

1 banda elástica dura (roja)

2 asas de espuma (2)

2 correas para los pies (3)

1 ancla para puerta (4)

1 bolsa de almacenaje (5)

1 placa indicativa (6)

1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Estiramiento máximo:

370 cm a 19 N (banda elástica gris)

370 cm a 34 N (banda elástica azul)

370 cm a 46 N (banda elástica roja)

El intervalo de tolerancia para la fuerza es del 20 % (+/-) como máximo.

El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.



Estiramiento máximo



Fecha de fabricación
(mes/año): 04/2025

Uso previsto

Este artículo ha sido diseñado como aparato de entrenamiento y con él se puede entrenar todo el cuerpo. El artículo está destinado para el uso privado, no siendo apto para usos médicos, terapéuticos o comerciales.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de lesiones!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.
- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejércite de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos muy fuertes y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves. En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Conserve las instrucciones de uso con las propuestas de ejercicios siempre al alcance.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo puede ser usado por una persona a la vez.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- No exceda la longitud de estiramiento máxima de 370 cm del artículo.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 0,6 m por todos los lados (Fig. N).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si se mareca, si siente taquicardia, etc., y consulte de inmediato a un médico.
- El artículo solamente puede ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada. Asegúrese de que el artículo solo pueda usarse una vez que esté completamente montado.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de comenzar el entrenamiento.

- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.
- No enrolle nunca el artículo en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- No utilice el artículo con otra finalidad (por ejemplo, de cable tensor, cable de remolque o similares).
- Deberán protegerse los elastómeros del artículo frente a la radiación solar.
- ¡Advertencia! ¡Fije el artículo únicamente en puertas!
- ¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! ¡Fije el artículo únicamente a puertas que se abran hacia afuera (no hacia usted)! No monte nunca el artículo a puertas que se abran hacia dentro (hacia usted). La puerta podría abrirse, lo que podría ocasionar lesiones graves!
- ¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! Cierre siempre con llave la puerta a la cual fije el artículo!
- ¡Advertencia! Utilice el letrero indicador suministrado siempre que entrene. Asegúrese de que se encuentre de manera que sea legible al otro lado de la puerta.
- Al cerrar el mosquetón, compruebe que los dedos u otras partes de su cuerpo no se encuentren entre las partes que cierran.

Precaución especial: ¡peligro de lesiones para niños!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.
- El artículo no es apto como juguete y se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice. No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.

Peligro por desgaste

- Compruebe que el artículo no presente daños ni desgaste antes de cada uso. Solo se puede usar el artículo si está en un estado óptimo.
La seguridad del artículo se puede garantizar solo si se revisa regularmente que no tenga daños y desgaste. El artículo no se puede seguir usando si está dañado.
- Utilice solamente repuestos originales.
- Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuado del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- No fije el artículo en lugares con bordes afilados, por ejemplo, bisagras de la puerta. El nailon se rasga cuando roza con bordes afilados.
- ¡No serrar! Los movimientos de sierra ocasionan un desgaste prematuro.

Precaución de daños materiales

- Nunca deje caer el artículo ni que tenga efecto látigo contra la puerta. De lo contrario, podrían producirse daños en la puerta.

Instrucciones de montaje

- Seleccione una zona de entrenamiento de aprox. 3,00 x 1,80 m (L x An).
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Monte el artículo únicamente en puertas que se abran hacia fuera (no hacia usted) (Fig. C).

¡Advertencia! ¡Peligro de lesiones! **Cierre siempre la puerta con llave!**

- Cerciórese de que la puerta en la que va a fijar el ancla de puerta (4) sea estable y robusta, de que soporta el peso de su cuerpo y asegura la posición del ancla de puerta. A modo de comprobación, tire un par de veces del artículo (Fig. D).

- Fije el letrero indicador suministrado en el lado exterior de la puerta siempre que entrene. Este es el lado hacia el que abre la puerta.

Utilización

Utilice las asas de espuma (2) o las correas para los pies (3) en función del ejercicio. Una las asas de espuma o las correas para los pies, tal y como se muestra en la Fig. E, a una de las bandas elásticas (1).

Para su entrenamiento, elija una banda elástica de una de las siguientes resistencias:

- gris = ligera
- azul = intermedia
- rojo = dura

Fijar la banda elástica

Nota: alinee la banda elástica en el centro de la presilla del ancla de la puerta, de forma que los respectivos extremos de la banda elástica sean igual de largos (Fig. B).

En la parte superior de la puerta (Fig. C/D)

1. Fije el letrero indicador (6) en el lado exterior de la puerta de manera que esté bien visible. Este es el lado hacia el que abre la puerta.
2. Colóquese en el otro lado y pase la banda elástica por la presilla del ancla de la puerta.
3. Coloque el ancla de la puerta centrado por encima del borde de la puerta abierta para fijarlo a la parte superior de la puerta.
4. Cierre la puerta con llave.

Nota: A modo de comprobación, tire firmemente un par de veces del artículo para comprobar que está bien sujeto a la puerta.

En la parte inferior de la puerta (Fig. H/I/J)

1. Fije el letrero indicador (6) en el lado exterior de la puerta de manera que esté bien visible. Este es el lado hacia el que abre la puerta.

2. Colóquese en el otro lado y pase la presilla del ancla de la puerta por debajo de la puerta.

3. Cierre la puerta con llave.

4. Pase la banda elástica por la presilla del ancla de la puerta.

Nota: A modo de comprobación, tire firmemente un par de veces del artículo para comprobar que está bien sujeto a la puerta.

Lateralmente en la puerta (Fig. L)

1. Fije el letrero indicador (6) en el lado exterior de la puerta de manera que esté bien visible. Este es el lado hacia el que abre la puerta.
2. Colóquese en el otro lado y mantenga la presilla del ancla de la puerta lateralmente a la altura adecuada, en función del ejercicio y de su estatura, entre el marco y la puerta.
3. Sujete firmemente la presilla del ancla de la puerta mientras cierra la puerta.
4. Pase la banda elástica por la presilla del ancla de la puerta.

Nota: a modo de comprobación, tire firmemente un par de veces del artículo para comprobar que está bien sujeto a la puerta.

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

- Lleve ropa deportiva cómoda.
- Caliente antes de cada entrenamiento y deje que el entrenamiento termine poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y rápida.
- Vigile que la respiración sea uniforme. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

Planificación general del entrenamiento

- Cree un plan de entrenamiento acorde a sus necesidades con tandas compuestas por 6–8 ejercicios.
- Cuando lo haga tenga en cuenta los principios básicos siguientes:
- Una tanda debería estar compuesta por aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada tanda de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda de ejercicio debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente bien los diferentes grupos de músculos antes de cada entrenamiento.
- También recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

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

Músculos de la nuca

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

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si dobla el torso hacia delante, todos los músculos se calientan de manera óptima.
2. Haga un movimiento circular con los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

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

Músculos de las piernas

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

Propuestas de ejercicios

A continuación le presentamos una selección de ejercicios.

¡Advertencia! ¡Es imprescindible que utilice calzado deportivo antideslizante!

Deltoides (Fig. F)

Musculatura ejercitada: hombros, tríceps
Utilice las asas de espuma (2) para realizar este ejercicio.

Realización

1. Colóquese en posición de caminar. El pie delantero se encuentra sobre la banda elástica y la rodilla está ligeramente flexionada. La otra pierna se encuentra estirada hacia atrás sobre las puntas de los dedos de los pies.
2. Cargue homogéneamente el pie de la pierna de apoyo y doble la articulación de la rodilla de la pierna delantera. El torso está erguido.
3. Mantenga ambas asas a los lados del cuerpo. Los dorsos de las manos miran hacia fuera. Los dos brazos están ligeramente flexionados por los codos.
4. Tense la musculatura del abdomen, piernas y glúteos y levante los brazos a la vez lateralmente a la altura de los hombros. Los dorsos de las manos miran hacia arriba. Las muñecas permanecen rectas. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. La cabeza es una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.

5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas y después cambie la posición de las piernas.

Importante: asegúrese de que la pelvis permanece recta. Levante los codos únicamente hasta la altura de los hombros.

Elevación de brazos rectos (Fig. G)

Musculatura ejercitada: hombros, parte superior del brazo y parte superior del antebrazo

Utilice las asas de espuma (2) para realizar este ejercicio.

Realización

1. Colóquese en posición de caminar. El pie delantero se encuentra sobre la banda elástica y la rodilla está ligeramente flexionada. La otra pierna se encuentra estirada hacia atrás sobre las puntas de los dedos de los pies.
2. Cargue homogéneamente el pie de la pierna de apoyo y doble la articulación de la rodilla de la pierna delantera. El torso está erguido.
3. Mantenga ambas asas a los lados del cuerpo. Los dorsos de las manos miran hacia fuera. Los dos brazos están ligeramente flexionados por los codos.
4. Tense la musculatura de los brazos y estire los brazos hacia arriba a la altura de los hombros. La cabeza es una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.
5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas y después cambie la posición de las piernas.

Importante: asegúrese de que la pelvis permanece recta. Levante los brazos únicamente hasta la altura de los hombros.

Fortalecimiento de los abdominales oblicuos (Fig. H)

Musculatura ejercitada: abdominales laterales, bíceps

Utilice las asas de espuma (2) para realizar este ejercicio. Fije la banda elástica a la parte inferior de la puerta, tal y como se describe en el apartado «Fijar la banda elástica». Asegure todos los mosquetones en los extremos de la banda elástica a una única asa de espuma.

Realización

1. Coloque los pies con una separación equivalente a la pelvis y cargue ambos pies uniformemente.
2. Agarre las asas de espuma con ambas manos. Las manos se encuentran sobre el muslo derecho y la rodilla está ligeramente flexionada.
3. Tense la musculatura de abdomen y glúteos y enderece el torso.
4. Tense los brazos y gire el torso con los codos elevados hacia la izquierda. La cabeza se sitúa como si mirara por encima del hombro izquierdo. Asegúrese de girar solo el torso con los brazos. La pelvis permanece recta.
5. Mantenga en todo momento la tensión de la musculatura abdominal y la cabeza como extensión de la columna vertebral.
6. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral y mantenga los hombros bajos.
7. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
8. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas. Repita el ejercicio con la otra pierna hacia el otro lado.

Importante: realice el ejercicio lentamente y mantenga la pelvis recta.

Bíceps (Fig. I)

Musculatura ejercitada: bíceps

Utilice las asas de espuma (2) para realizar este ejercicio. Fije la banda elástica a la parte inferior de la puerta, tal y como se describe en el apartado «Fijar la banda elástica».

Realización

1. Colóquese erguido con la cara en dirección a la puerta.

2. Los pies están abiertos a la anchura de las caderas y el cuerpo está estirado.

Nota: compruebe que entre usted y la puerta haya aproximadamente una distancia equivalente a la longitud de los brazos.

3. Sujete las asas de espuma con cada mano y mantenga los brazos estirados lateralmente hacia abajo.

4. Tense los músculos de los brazos.

5. íre hacia arriba de la banda elástica doblando los brazos y moviendo los antebrazos simultáneamente hacia arriba. La parte superior de los brazos permanece en la posición inicial.

6. Vuelva a la posición inicial.

7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: asegúrese de que el torso está alineado, los omóplatos hacia abajo y la parte superior de los brazos está paralela al cuerpo.

Parte exterior de la pierna (fig. J)

Musculatura ejercitada: lateral del muslo y de la pantorrilla

Utilice las correas para los pies (3) para realizar este ejercicio. Fije la banda elástica a la parte inferior de la puerta, tal y como se describe en el apartado «Fijar la banda elástica».

Realización

1. Fije una de las correas para los pies a su pierna izquierda y asegure los dos mosquetones de la banda elástica elegida a la argolla de las correas para los pies.

2. Sitúese lateralmente delante de la puerta, de modo que la pierna derecha esté más cerca de la puerta que la pierna izquierda.

Nota: la banda elástica debería estar tensada y recta y pasar por delante de la pierna derecha.

3. Cargue el peso en la pierna derecha.

4. Tense la musculatura del abdomen y de los glúteos.

5. Mueva la pierna izquierda lentamente con la banda elástica lateralmente hacia fuera. Asegúrese de que la parte superior de los brazos permanezca recta.

6. Lleve la pierna izquierda lentamente de nuevo a la posición inicial.

7. Repita el ejercicio de 10 a 12 veces y después cambie de lado.

Importante: asegúrese de que el torso está recto y que el movimiento se lleva a cabo desde la articulación de la cadera.

Extensión de caderas (Fig. K)

Glúteos ejercitados, parte trasera del muslo y parte trasera de la pantorrilla
Utilice las asas de espuma (2) para realizar este ejercicio.

Realización

1. Póngase en posición de cuatro patas.

2. Coloque la banda elástica centrada alrededor de su calzado deportivo.

Nota: coloque siempre la banda elástica centrada alrededor de calzado deportivo, de forma que no se resbale.

3. Tense la musculatura de los brazos, del abdomen y de los glúteos.

4. Estire la pierna con la banda elástica lentamente hacia atrás, de forma que la pierna forme una línea con la espalda.

5. Lleve de nuevo la pierna lentamente a la posición inicial.

6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces por cada lado en 3 tandas.

Importante: mantenga la tensión corporal.

Brazos (Fig. L)

Musculatura ejercitada: bíceps

Utilice un asa de espuma (2) para realizar este ejercicio. Fije la banda elástica lateralmente a la puerta, tal y como se describe en el apartado «Fijar la banda elástica».

Asegure todos los mosquetones en los extremos de la banda elástica a una única asa de espuma.

Realización

1. Sujete el asa de espuma con la mano derecha.

- Colóquese lateralmente hacia la puerta. Las piernas están abiertas a la anchura de las caderas. La parte superior del brazo está ligeramente separada del torso. La banda elástica deberá estar tensa.
- Tense la musculatura del abdomen y de los glúteos.
- Tire ligeramente de la banda elástica en dirección al torso. Asegúrese de que la parte inferior del cuerpo permanezca recta. La parte superior del brazo se apoya en el torso.
- Mantenga esta posición unos 2 segundos.
- Devuelva los brazos a la posición inicial.
- Realice el ejercicio 10 veces por cada lado y repítalo con el otro brazo.

Importante: observe la tensión corporal y mantenga el torso erguido durante todo el ejercicio.

Tríceps (Fig. M)

Musculatura ejercitada: tríceps
Utilice las asas de espuma (2) para realizar este ejercicio.

Realización

- Póngase en posición erguida con la pierna derecha hacia adelante. Cargue ambos pies uniformemente y flexione ligeramente la articulación de la rodilla. El torso está erguido.
- Sujete una de las asas de espuma con la mano derecha.
- Estire el brazo hacia el techo y flexiónelo hacia atrás. La parte inferior del brazo se encuentra hacia la parte superior del brazo formando un ángulo de aprox. 90°.
- Coloque la banda elástica de forma que pase a lo largo de la espalda.
- Sujete la banda elástica con la mano izquierda y manténgala fija a la altura de la pelvis. El extremo libre de la banda elástica cuelga floja hacia abajo.
- Tense la musculatura de los brazos y del abdomen y coloque el codo derecho detrás de la cabeza en dirección al techo hacia arriba. La parte superior del brazo se encuentra cerca de la cabeza.

Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral. La cabeza es una prolongación de la columna vertebral y los hombros se mantienen abajo.

- Permanezca un momento en esta posición y después vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas y después cambie de lado.

Importante: tenga cuidado de dejar los codos ligeramente flexionados y los brazos cerca de la cabeza.

Estiramiento

Tómese suficiente tiempo para estirarse después de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15 a 30 segundos.

Músculos de la nuca

- Colóquese en posición relajada.
- Presione la cabeza con la mano suavemente primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.

Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

Brazos y hombros

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

Músculos de las piernas

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

Importante: asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, el torso se mantiene enderezado.

Almacenamiento, limpieza

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

Límpielo únicamente pasando un paño de limpieza seco. Proteja el artículo ante las temperaturas extremas, el sol y la humedad. El almacenamiento y uso no adecuados del artículo pueden tener como consecuencia un desgaste prematuro, lo cual puede causar lesiones.

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

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente.

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



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje.

El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación.

La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideran por ello piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco a piezas frágiles como interruptores o piezas fabricadas en vidrio o cristal. Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

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

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

IAN: 463303_2410



Servicio España

Tel.: 900 984 989

E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt.

Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

3 x fitnessbånd (1)

1 x fitnessbånd, let (grå)

1 x fitnessbånd, mellem (blåt)

1 x fitnessbånd, svær (rød)

2 x skumhåndtag (2)

2 x fodstrop (3)

1 x døranker (4)

1 x opbevaringspose (5)

1 x advarselsskilt (6)

1 x brugervejledning

Tekniske data

Størst mulige stræklængde:

370 cm ved 19 N (grå fitnessbånd)

370 cm ved 34 N (blåt fitnessbånd)

370 cm ved 46 N (rødt fitnessbånd)

Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.



Størst mulige stræklængde



Fremstillingsdato
(måned/år): 04/2025

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet som træningsudstyr, der giver mulighed for at træne hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade. Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Træk ikke artiklen ud over den størst mulige stræklængde på 370 cm.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m til alle sider (fig. N).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Afslut straks træningen, hvis du føler sig svimmel, mærker tegn på hjertebanken osv., og søg straks lægehjælp.
- Artiklen må kun monteres af en voksen for at undgå kvæstelser på grund af forkert håndtering. Sørg for først at bruge artiklen, efter den er fuldstændigt monteret.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.
- Vikl aldrig artiklen omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!

- Benyt ikke artiklen til andre formål (f.eks. bardun, træktove eller lignende).
- Elastomererne i artiklen skal beskyttes mod sollys.
- Advarsel! Artiklen må udelukkende fastgøres til døre!
- Advarsel! Fare for kvæstelser! Fastgør udelukkende artiklen til døre, som åbner udad (væk fra dig)! Monter aldrig artiklen på døre, som åbner indad (ind mod dig). Døren kan blive trukket op og medføre alvorlige kvæstelser!
- Advarsel! Fare for kvæstelser! Luk altid døren, som du fastgør artiklen til!
- Advarsel! Brug altid det medfølgende advarselsskilt, mens du træner! Sørg for, at det er placeret tydeligt læseligt på den anden side af døren.
- Sørg for, at der ikke er fingre eller andre kropsdele imellem delene, når du lukker karabinhagen.

Vær særligt forsigtig – fare for kvæstelser for børn!

- Lad aldrig børn opholde sig i nærheden af emballagematerialet uden opsyn. Der er kvælningssfare.
- Artiklen er ikke egnet som legetøj og skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug. Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

Fare på grund af slitage

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Anvend kun originale reservedele.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigt bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.

- Fastgør ikke artiklen på steder med skarpe kanter, f.eks. dørhængsler. Nylon bliver revet over, når det gnider mod skarpe kanter.
- Undgå savebevægelser! Savebevægelser medfører slitage.

Forsigtig, materielle skader

- Lad aldrig artiklen falde eller springe tilbage mod døren. Dette kan medføre skader på døren.

Opstillingsanvisninger

- Vælg et træningsområde på ca. 3,00 x 1,80 m (l x b).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Monter udelukkende artiklen på døre, som åbner udad (væk fra dig) (fig. C).

Advarsel! Fare for kvæstelser! Luk altid døren!

- Kontroller, at døren som du fastgør dørankeret (4) til, er stabil og robust, kan holde til din kropsvægt, og at dørankeret sidder fast. Træk hårdt i artiklen et par gange for at kontrollere (fig. D).
- Fastgør det medfølgende advarselsskilt på ydersiden af døren ved hver øvelse. Det er til denne side, døren svinger op.

Brug

Anvend enten skubhåndtagene (2) eller fodstropperne (3) afhængigt af øvelsen. Forbind skumhåndtagene eller fodstropperne med et af fitnessbåndene (1) som vist i fig. E. Vælg et fitnessbånd med en af følgende modstandsstyrker til din træning:

- Grå = let
- Blå = mellem
- Rød = svær

Fastgøring af fitnessbånd

Bemærk: Juster fitnessbåndet i stroppen på dørankeret, så høre og venstre ende af fitnessbåndet er lige lange (fig. B).

Øverst på døren (fig. C/D)

1. Fastgør det medfølgende advarselsskilt (6) tydeligt synligt på ydersiden af døren. Det er til denne side, døren svinger op.
2. Stå på den anden side, og træk fitnessbåndet igennem stroppen i dørankeret.
3. Læg dørankeret midt på kanten af den åbnede dør for at fastgøre dørankeret øverst på døren.
4. Luk døren.

Bemærk: Træk hårdt i artiklen et par gange for at kontrollere, om artiklen er klemmt godt fast i døren.

Under døren (fig. H/I/J)

1. Fastgør det medfølgende advarselsskilt (6) tydeligt synligt på ydersiden af døren. Det er til denne side, døren svinger op.
2. Stå på den anden side, og skub stroppen på dørankeret under døren.
3. Luk døren.
4. Træk fitnessbåndet igennem stroppen i dørankeret.

Bemærk: Træk hårdt i artiklen et par gange for at kontrollere, om artiklen er klemmt godt fast i døren.

På siden af døren (fig. L)

1. Fastgør det medfølgende advarselsskilt (6) tydeligt synligt på ydersiden af døren. Det er til denne side, døren svinger op.
2. Stå på den anden side, og hold stroppen på dørankeret mellem karmen og døren i en passende højde til øvelsen og din kropsstørrelse.
3. Hold stroppen på dørankeret fast, mens du lukker døren.
4. Træk fitnessbåndet igennem stroppen i dørankeret.

Bemærk: Træk hårdt i artiklen et par gange for at kontrollere, om artiklen er klemmt godt fast i døren.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.

- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

- Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov med øvelsesforløb på 6 – 8 øvelser.
- Vær her opmærksom på følgende grundregler:
- Et øvelsesforløb bør bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsesforløb kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsesforløbene bør der holdes en pause på 30 sekunder ad gangen.
- Varm de forskellige muskelgrupper op i god tid før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også en strækøvelse efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

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

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.

3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!

Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ.
2. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
4. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

Forslag til øvelser

I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser.

Advarsel! Bær altid skridsikre sportssko!

Deltamuskel (fig. F)

Anvendte muskler: Skulder, triceps
Anvend skumhåndtagene (2) til denne øvelse.

Forløb

1. Stil dig med fødderne på gulvet i gåstilling. Forreste fod står på fitnessbåndet, og knæet er let bøjet. Det andet ben er strakt bagud og står på tåspidserne.
2. Fordel vægten jævnt på foden på standbenet, og bøj i knæet på det forreste ben. Overkroppen er opret.
3. Hold begge håndtag ved siden af kroppen. Håndryggene vender udad. Begge arme er let bøjede i albuen.
4. Spænd mave-, ben- og sædemuskler, og før armene samtidig til siden op til skulderhøjde. Håndryggene vender opad. Håndleddene skal være strakt. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skulderbladene bliver nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter benstilling.

Vigtigt: Sørg for, at holde hofterne lige. Løft kun albuerne til skulderhøjde.

Lige armhævnninger (fig. G)

Anvendte muskler: Skulder, det øverste af overarmen og det øverste af underarmen
Anvend skumhåndtagene (2) til denne øvelse.

Forløb

1. Stil dig med fødderne på gulvet i gåstilling. Forreste fod står på fitnessbåndet, og knæet er let bøjet. Det andet ben er strakt bagud og står på tåspidserne.
2. Fordel vægten jævnt på foden på standbenet, og bøj i knæet på det forreste ben. Overkroppen er opret.
3. Hold begge håndtag ved siden af kroppen. Håndryggene vender udad. Begge arme er let bøjede i albuen.
4. Spænd armmusklerne, og træk armene opad til skulderhøjde. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter benstilling.

Vigtigt: Sørg for, at holde hofterne lige. Løft kun armene til skulderhøjde.

Styrkelse af de skrå mavemuskler (fig. H)

Anvendte muskler: Siden af maven, biceps
Anvend skumhåndtagene (2) til denne øvelse. Fastgør fitnessbåndet under døren som beskrevet i afsnittet „Fastgøring af fitnessbånd“. Sæt alle karabinhagerne i enderne af fitnessbåndet fast i et skumhåndtag.

Forløb

1. Stil dig med en skulderbredde mellem fødderne, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.
2. Grib fat i håndtagene med begge hænder. Hænderne ligger på højre lår, og knæet er let bøjet.
3. Spænd mave- og sædemuskler, og ret overkroppen op.

4. Spænd armene, og drej hele overkroppen med løftede albuer mod venstre. Hovedet følger med, som om du skal se over venstre skulder. Sørg for kun at bevæge overkroppen og armene. Hofterne holdes lige.
5. Hold hele tiden spændingen i mavemusklerne og hovedet i forlængelse af rygraden.
6. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen, og hold skuldrene nede.
7. Hold stillingen et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt. Gennemfør derefter øvelsen med det andet ben til den anden side.

Vigtigt: Udfør bevægelsen langsomt, og hold hofterne lige.

Biceps (fig. I)

Anvendte muskler: Biceps

Anvend skumhåndtagene (2) til denne øvelse. Fastgør fitnessbåndet under døren som beskrevet i afsnittet „Fastgøring af fitnessbånd“.

Forløb

1. Stil dig opret med ansigtet vendt mod døren.
2. Fødderne står med en skulderbreddes afstand, og kroppen er strakt.

Bemærk: Sørg for, at der er cirka en armslængde mellem dig og døren.

3. Grib om et skumhåndtag med hver hånd, og hold armene strakt langs siden.
4. Spænd armmusklerne.
5. Træk fitnessbåndet opad ved at bøje armene og bevæge underarmene samtidig opad. Overarmene bliver i udgangsstillingen.
6. Vend tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen er opret, skulderbladene holdes nede og overarmene forbliver parallelle med kroppen.

Yderben (afb. J)

Anvendte muskler: Lår i siden og underbenet i siden

Anvend fodstroppe (3) til denne øvelse. Fastgør fitnessbåndet under døren som beskrevet i afsnittet „Fastgøring af fitnessbånd“.

Forløb

1. Fastgør en fodstrop til venstre ben, og sæt begge karabinhager på det valgte fitnessbånd fast i øsknen på fodstroppen.
2. Stil dig med siden mod døren, så højre ben er nærmere døren end venstre ben.

Bemærk: Fitnessbåndet skal være strakt ud og løbe foran højre ben.

3. Læg vægten på højre ben.
4. Spænd mave- og sædemuskler.
5. Bevæg venstre ben med fitnessbåndet langsomt udad til siden. Sørg for, at holde overkroppen og benet lige.
6. Før venstre ben tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 10-12 gange, og skift derefter side.

Vigtigt: Sørg for, at overkroppen er opret, og bevægelsen udføres i hofteleddet.

Hoftestræk (fig. K)

Træner balder, bageste af låret og bageste af underbenet

Anvend skumhåndtagene (2) til denne øvelse.

Forløb

1. Gå ned på alle fire.
2. Læg fitnessbåndet midt under en af dine sportssko.

Bemærk: Læg altid fitnessbåndet midt under sportsskoen, så det ikke glider væk.

3. Spænd arm-, mave- og sædemuskler.
4. Stræk benet med fitnessbåndet langsomt bagud, så benet kommer på linje med ryggen.
5. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10-15 gange for hver side i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt.

Arme (fig. L)

Anvendte muskler: Biceps

Anvend et skumhåndtag (2) til denne øvelse. Fastgør fitnessbåndet på siden af døren som beskrevet i afsnittet „Fastgøring af fitnessbånd“. Sæt alle karabinhagerne i enderne af fitnessbåndet fast i et skumhåndtag.

Forløb

1. Grib fat om skumhåndtaget med højre hånd.
2. Stil dig med siden til døren. Benene skal være en skulderbredde fra hinanden. Overarmen holdes en smule ud fra overkroppen. Fitnessbåndet skal være stramt.
3. Spænd mave- og sædemuskler.
4. Træk fitnessbåndet let i retning mod overkroppen. Sørg for, at holde underkroppen lige. Overarmen hviler mod overkroppen.
5. Hold denne position i ca. 2 sekunder.
6. Bevæg armene tilbage til udgangsstillingen.
7. Gennemfør øvelsen 10 gange i hver side, og gentag øvelsen med den anden arm.

Vigtigt: Sørg for at holde kroppen spændt, og hold overkroppen opret under hele øvelsen.

Triceps (fig. M)

Anvendte muskler: Triceps

Anvend skumhåndtagene (2) til denne øvelse.

Forløb

1. Stil dig i gåstilling med højre ben forrest. Fordel vægten jævnt mellem fødderne, og bøj let i knæene. Overkroppen er opret.
2. Grib fat om et af skumhåndtagene med højre hånd.
3. Stræk armen op mod lovet, og bøj armen bagud. Underarmen er i en vinkel på ca. 90° til overarmen.
4. Læg fitnessbåndet, så det løber langs ryggen.
5. Grib fat om fitnessbåndet med venstre hånd, og hold fast i det i hoftehøjde. Den frie ende af fitnessbåndet hænger løst ned.

6. Spænd arm- og mavemusklerne, og stræk højre albue bag hovedet i retning mod loftet. Overarmen er tæt på hovedet. Træk skulderbladene ind mod rygsøjlen. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen, og skuldrene bliver nede.
7. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen.
8. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Sørg for at lade albuerne være let bøje, og at overarmen er tæt på hovedet.

Udstrækning

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange a 15-30 sekunder for hver side.

Halsmusklerne

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

Arme og skuldre

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

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Tør den kun af med en tør rengøringsklud.

Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

Garantien dækker ikke dele, der udsættes for normal slidage og derfor må betragtes som sliddele (f.eks. batterier) eller skrøbelige dele såsom afbrydere eller dele, der er fremstillet af glas.

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

Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder. Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

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

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

IAN: 463303_2410



Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: deltasport@lidl.dk

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (imm. A)

- 3 x elastico fitness (1)
 - 1 x elastico fitness leggero (grigio)
 - 1 x elastico fitness medio (blu)
 - 1 x elastico fitness forte (rosso)
- 2 x impugnatura in schiuma (2)
- 2 x cinghia del piede (3)
- 1 x ancoraggio della porta (4)
- 1 x custodia (5)
- 1 x targhetta informativa (6)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Lunghezza massima di estensione:
370 cm con 19 N (elastico fitness grigio)
370 cm con 34 N (elastico fitness blu)
370 cm con 46 N (elastico fitness rosso)

Il campo di tolleranza per la forza è al massimo del 20 % (+/-).

L'attrezzo per allenamento di forma A è conforme alla norma DIN 32935.



Lunghezza massima di estensione



Data di produzione
(mese/anno): 04/2025

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come attrezzo per il training, con il quale è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopi medici, terapeutici e commerciali.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o limitati in termini di salute.
- Prima dell'allenamento riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni. In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Le donne incinte dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Non tirare l'articolo oltre la lunghezza di estensione massima possibile di 370 cm.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. N).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di senso di vertigini, tachicardie ecc. e consultare subito un medico.
- L'articolo può essere montato soltanto da un adulto per evitare lesioni dovute a manipolazione inadeguata. Accertarsi di utilizzare l'articolo solo dopo il completo montaggio.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Areare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.

- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- Non avvolgere mai l'articolo intorno alla testa, al collo o al petto. Rischio di strangolamento!
- Non utilizzare mai l'articolo per altri scopi (ad esempio come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- Proteggere gli elastomeri dell'articolo dalla luce solare diretta.
- Avvertenza! Fissare l'articolo esclusivamente alle porte.
- Avvertenza! Pericolo di lesioni! Fissare l'articolo esclusivamente alle porte che si aprono verso l'esterno (rispetto a voi). Non montare mai l'articolo su porte che si aprono verso l'interno (verso di voi). La porta potrebbe aprirsi, causando gravi lesioni!
- Avvertenza! Pericolo di lesioni! Chiudere sempre la porta alla quale si fissa l'articolo.
- Avvertenza! Durante l'allenamento, utilizzare sempre la targhetta informativa fornita! Accertarsi che si trovi dall'altra parte della porta ben leggibile.
- Quando si chiudono i moschettoni, accertarsi che le dita o altre parti del corpo non si trovino tra le parti di chiusura.

Prestare particolare attenzione - pericolo di lesioni per i bambini!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

Rischi dovuti all'usura

- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.

La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.

- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella costruzione, cosa che può comportare lesioni.
- Non fissare l'articolo in punti con spigoli vivi, ad esempio cerniere della porta. Il nylon si rompe se si graffia su spigoli vivi.
- Non segare. I movimenti di segatura portano a un'usura prematura!

Danni materiali

- Non lasciare mai cadere l'articolo o rimbalzare contro la porta. In caso contrario, potrebbero verificarsi danni alla porta.

Istruzioni di montaggio

- Scegliere un ambiente di esercizio di ca. 3,00 x 1,80 m (L x l).
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Montare l'articolo esclusivamente su porte che si aprono verso l'esterno (rispetto a voi) (imm. C).

Avvertenza! Pericolo di lesioni! **Chiudere sempre la porta!**

- Accertarsi che la porta a cui si fissa l'ancoraggio della porta (4) sia stabile e solida, sostenga il proprio peso corporeo e che l'ancoraggio della porta sia bloccato. Per verificare, tirare un paio di volte l'articolo (imm. D).
- Per ogni esercizio, fissare la targhetta informativa sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.

Uso

A seconda dell'esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2) o le cinghie del piede (3). Collegare le impugnature in schiuma o le cinghie del piede a uno degli elastici fitness (1), come mostrato nella imm. E. Scegliere per il proprio allenamento un elastico fitness in base ai livelli di resistenza indicati di seguito:

- Grigio = leggero
- Blu = medio
- Rosso = forte

Fissaggio degli elastici fitness

Nota: allineare l'elastico fitness nell'anello dell'ancoraggio della porta in modo che le estremità dell'elastico fitness abbiano la stessa lunghezza sui lati destro e sinistro (imm. B).

In cima alla porta (imm. C/D)

1. Fissare la targhetta informativa (6) ben visibile sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.
2. Porsi dall'altro lato e tirare l'elastico fitness attraverso l'anello dell'ancoraggio della porta.
3. Centrare l'ancoraggio della porta sul bordo della porta aperta per fissare l'ancoraggio della porta sulla parte superiore della porta.
4. Chiudere la porta.

Nota: tirare l'articolo un paio di volte per verificare se è bloccato saldamente nella porta.

Sotto alla porta (imm. H/I/J)

1. Fissare la targhetta informativa (6) ben visibile sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.
2. Porsi dall'altro lato e far scorrere l'anello dell'ancoraggio della porta sotto la porta.
3. Chiudere la porta.
4. Tirare l'elastico fitness attraverso l'anello dell'ancoraggio della porta.

Nota: tirare l'articolo un paio di volte per verificare se è bloccato saldamente nella porta.

Di lato alla porta (imm. L)

1. Fissare la targhetta informativa (6) ben visibile sul lato esterno della porta. Questo è il lato in cui la porta si apre.
2. Porsi dall'altro lato e tenere l'anello dell'ancoraggio della porta lateralmente all'altezza appropriata, in base all'esercizio e alla propria altezza, tra il telaio e la porta.
3. Tenere fermo l'anello dell'ancoraggio della porta mentre si blocca la porta.
4. Tirare l'elastico fitness attraverso l'anello dell'ancoraggio della porta.

Nota: tirare l'articolo un paio di volte per verificare se è bloccato saldamente nella porta.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare abbigliamento sportivo comodo.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Pianificazione generale del training

- Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.
- Osservare in tale ambito i seguenti principi:
 - una sessione dovrebbe essere composta da ca. 12 ripetizioni di un esercizio.
 - Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.

- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i diversi gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento 4 o 5 volte.
2. Ruotare lentamente la testa prima in una direzione, poi nell'altra.

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento.
2. Quindi disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Passare poi all'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una alla volta e fare alcuni passi sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

Esempi di esercizi

In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi.

Avvertenza! Indossare assolutamente scarpe da ginnastica antiscivolo!

Deltoide (imm. F)

Muscolatura allenata: spalle, tricipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Posizionarsi sul pavimento in posizione da passo. Il piede anteriore è sull'elastico fitness e il ginocchio è leggermente inclinato. L'altra gamba è distesa all'indietro in punta di piedi.
2. Caricare uniformemente il piede della gamba di supporto e piegare il ginocchio della gamba anteriore. Il busto è dritto.
3. Tenere entrambe le maniglie lateralmente sul corpo. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno. Entrambe le braccia sono leggermente piegate al gomito.
4. Tendere i muscoli addominali, delle gambe e dei glutei e alzare contemporaneamente le braccia lateralmente al livello delle spalle. I dorsi delle mani devono essere rivolti verso l'alto. I polsi rimangono dritti. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le scapole non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare la posizione delle gambe.

Importante: accertarsi che il bacino sia dritto. Sollevare i gomiti soltanto fino all'altezza delle spalle.

Deltoide dritto (imm. G)

Muscolatura allenata: spalle, braccio superiore e avambraccio superiore

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Posizionarsi sul pavimento in posizione da passo. Il piede anteriore è sull'elastico fitness e il ginocchio è leggermente inclinato. L'altra gamba è distesa all'indietro in punta di piedi.
2. Caricare uniformemente il piede della gamba di supporto e piegare il ginocchio della gamba anteriore. Il busto è dritto.
3. Tenere entrambe le maniglie lateralmente sul corpo. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno. Entrambe le braccia sono leggermente piegate al gomito.
4. Tendere i muscoli del braccio e tirare le braccia fino all'altezza delle spalle. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare la posizione delle gambe.

Importante: accertarsi che il bacino sia dritto. Sollevare le braccia soltanto fino all'altezza delle spalle.

Rafforzare i muscoli addominali obliqui (imm. H)

Muscolatura allenata: addominali laterali, bicipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2). Attaccare l'elastico fitness nella parte inferiore della porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness". Fissare tutti i moschettoni alle estremità dell'elastico fitness su una singola impugnatura in schiuma.

Svolgimento

1. Posizionare i piedi divaricati alla larghezza del bacino e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
2. Afferrare le impugnature in schiuma con entrambe le mani. Le mani sono poggiate sulla coscia destra e le ginocchia sono leggermente piegate.
3. Tendere i muscoli addominali e i glutei e sollevare il busto.

4. Tendere le braccia e girare il busto con il gomito ben sollevato a sinistra. La testa segue come se stesse guardando sopra la spalla sinistra. Accertarsi che si muovano soltanto il busto e le braccia. Il bacino resta fermo.
5. Mantenere sempre i muscoli addominali contratti e la testa in linea con la colonna vertebrale.
6. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e non sollevare le spalle.
7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie. Quindi ripetere l'esercizio con l'altra gamba dall'altro lato.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente e tenere fermo il bacino.

Bicipiti (imm. I)

Muscolatura allenata: bicipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2). Attaccare l'elastico fitness nella parte inferiore della porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness".

Svolgimento

1. Posizionarsi in piedi con il viso rivolto verso la porta.
2. I piedi sono aperti alla larghezza dell'anca e il corpo è allungato.
- Nota:** accertarsi che ci sia la distanza di un braccio tra voi e la porta.
3. Afferrare le impugnature in schiuma con una mano e tenere le braccia distese lateralmente verso il basso.
4. Tendere i muscoli del braccio.
5. Tirare l'elastico fitness verso l'alto piegando le braccia e spostando contemporaneamente gli avambracci verso l'alto. Gli avambracci restano in posizione di partenza.
6. Tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto, le scapole abbassate e le braccia superiori parallele al corpo.

Gamba in fuori (imm. J)

Muscolatura allenata: laterale coscia e laterale gambe

In questo esercizio, utilizzare le cinghie del piede (3). Attaccare l'elastico fitness nella parte inferiore della porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness".

Svolgimento

1. Attaccare una cinghia del piede alla gamba sinistra e fissare entrambi i moschettoni dell'elastico fitness selezionato sull'occhiello della cinghia del piede.
2. Posizionarsi lateralmente di fronte alla porta in modo che la gamba destra sia più vicina alla porta rispetto alla gamba sinistra.

Nota: l'elastico fitness deve essere allungato e trovarsi davanti alla gamba destra.

3. Spostare il peso sulla gamba destra.
4. Tendere i muscoli addominali e i glutei.
5. Spostare lentamente la gamba sinistra lateralmente con l'elastico fitness. Accertarsi che il busto e la gamba siano dritti.
6. Riportare la gamba sinistra nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-12 volte quindi cambiare lato.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto e che il movimento parta dall'anca.

Estensione dell'anca (imm. K)

Lavoro su glutei, parte posteriore cosce e parte posteriore gambe

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Mettersi in quadrupedia.
2. Posizionare l'elastico fitness al centro intorno a una delle scarpe da ginnastica.

Nota: posizionare sempre l'elastico fitness al centro intorno alla scarpa da ginnastica in modo che non scivoli.

3. Tendere i muscoli delle braccia, addominali e i glutei.
4. Allungare lentamente la gamba indietro con l'elastico fitness in modo da allineare la gamba con la schiena.

5. Riportare lentamente la gamba nella posizione di partenza.

6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per lato per tre serie.

Importante: mantenere i muscoli contratti.

Braccia (imm. L)

Muscolatura allenata: bicipiti

In questo esercizio, utilizzare un'impugnatura in schiuma (2). Attaccare l'elastico fitness di lato alla porta come descritto nella sezione "Fissaggio degli elastici fitness". Fissare tutti i moschettoni alle estremità dell'elastico fitness su una singola impugnatura in schiuma.

Svolgimento

1. Afferrare l'impugnatura in schiuma con la mano destra.
2. Posizionarsi lateralmente alla porta. Le gambe sono aperte alla larghezza dell'anca. Il braccio superiore è leggermente allargato rispetto al busto. L'elastico fitness deve essere teso.
3. Tendere i muscoli addominali e i glutei.
4. Tirare leggermente l'elastico fitness in direzione del busto. Accertarsi che il busto sia dritto. Il braccio superiore è accostato al busto.
5. Mantenere questa posizione per circa 2 secondi.
6. Riportare le braccia nella posizione di partenza.
7. Eseguire l'esercizio 10 volte per lato e ripeterlo con l'altro braccio.

Importante: mantenere i muscoli contratti e mantenere il busto in posizione verticale durante l'esercizio.

Tricipiti (imm. M)

Muscolatura allenata: tricipiti

In questo esercizio, utilizzare le impugnature in schiuma (2).

Svolgimento

1. Fare un passo avanti con la gamba destra in avanti. Caricare i piedi in modo uniforme e piegare leggermente le ginocchia. Il busto è dritto.
2. Afferrare una delle due impugnature in schiuma con la mano destra.

3. Allungare il braccio verso il soffitto e inclinare il braccio all'indietro. L'avambraccio si trova a un angolo di ca. 90° rispetto al braccio superiore.
4. Posizionare l'elastico fitness in modo che scorra lungo la schiena.
5. Afferrare l'elastico fitness con la mano sinistra e tenerlo all'altezza del bacino. L'estremità libera dell'elastico fitness penzola liberamente.
6. Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali e tirare il gomito destro dietro la testa verso il soffitto. L'avambraccio si trova vicino alla testa. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: Fare attenzione a flettere leggermente i gomiti e tenere il braccio vicino alla testa.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

1. Rilassarsi.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i lati del collo.

Braccia e spalle

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

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

Muscolatura delle gambe

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

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

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con un panno asciutto. Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni. **IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti. Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate. In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail.

Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà – a nostra discrezione – da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

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

IAN: 463303_2410

Ⓜ Assistenza Italia

Tel.: 800781188

E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

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



Figyelmesen olvassa

el az alábbi használati útmutatót.

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

Csomag tartalma (A ábra)

3 x fitnessszalag (1)

1 x gyenge fitnessszalag (szürke)

1 x közepes fitnessszalag (kék)

1 x erős fitnessszalag (piros)

2 x habanyagfogantyú (2)

2 x lábgyűrű (3)

1 x ajtóhorgony (4)

1 x tárolótasak (5)

1 x tájékoztató tábla (6)

1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Legnagyobb nyújtási hossz:

370 cm 19 N erőnél (szürke fitnessszalag)

370 cm 34 N erőnél (kék fitnessszalag)

370 cm 46 N erőnél (piros fitnessszalag)

Tűréstartomány az erőhöz legfeljebb 20 % (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a

DIN 32935 szabványnak.



Legnagyobb nyújtási hossz



Gyártási dátum

(hónap/év): 04/2025

Rendeltetésszerű használat

Ezt a terméket olyan edzőeszköznek tervezték, amely az egész test edzését lehetővé teszi. A terméket magánhasználatra tervezték, és nem alkalmas orvosi, terápiás vagy kereskedelmi célokra.

Biztonsági utasítások



Balesetveszély!

- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdene az edzést. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota megengedi az edzést.
- Ne használja a terméket sérült vagy egészségügyi szempontból korlátozott állapotú személy.
- Ne felejtse el bemelegíteni edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség-, fáradtságérzés önti el.
- Mindig tartsa kéznél a gyakorlási javaslatokat tartalmazó használati útmutatót.
- Terhes nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Ne húzza a terméket a maximális 370 cm-es nyújthatósági hosszon túl.
- Az edzési terület körül minden irányban legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (N ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- Azonnal hagyja abba az edzést, ha szédülést, erős szívdobogást stb. érez, és azonnal forduljon orvoshoz.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, nehogy sérülés keletkezzen a szakszerűtlen kezelés miatt. Figyeljen arra, hogy a terméket kizárólag teljes összeszerelése után használják.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen azonnal étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A terméket soha ne tekerje a feje, nyaka vagy a mellkasa köré. Fojtási veszély!

- A terméket ne használja más célokra (pl. rögzítőkötélként vagy vontatókötélként, ill. ehhez hasonló célokra).
- A termék elasztomer anyagait óvja a napfénytől.
- Figyelmeztetés! A terméket kizárólag ajtókra rögzítse!
- Figyelmeztetés! Balesetveszély! A terméket kizárólag olyan ajtókra rögzítse, amelyek kifelé (Öntől elfelé) nyílnak! Soha ne rögzítse a terméket olyan ajtókra, amelyek befelé (Ön felé) nyílnak. Az ajtó kinyílhatna, ami súlyos sérülésekhez vezethet!
- Figyelmeztetés! Balesetveszély! Mindig zárja be az ajtót, amelyre a terméket rögzíti!
- Figyelmeztetés! Edzés közben mindig használja a mellékelt tájékoztató táblát! Ügyeljen arra, hogy jól olvasható legyen az ajtó túoldalán.
- A karabiner zárásakor ügyeljen arra, hogy ne legyen az ujjá vagy más testrésze a záródó részek között.

Legyen különösen elővigyázatos – a gyerekeket balesetveszély fenyegeti!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.
- A termék nem játékszer. Használaton kívül gyermekektől távol kell tartani. Edzés közben gyermek nem tartózkodhat a termék hatókörén belül a balesetveszély elkerülése érdekében.
- Hívja fel a gyermek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.

Kopásból adódó veszélyek

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, ill. elhasználódását. A terméket csak hibátlan állapotban szabad használni.
A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket nem szabad használni.

- Kizárólag eredeti pótalkatrészeket használjon.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A termék szakszerűtlen tárolása és használata idő előtti kopását, esetleg szerkezetének törését eredményezheti, ami sérülést okozhat.
- Ne rögzítse a terméket éles szélű helyekre, pl. ajtók sarokvasára. A nylon elszakad, ha éles szélékhez dörzsölődik.
- Ne végezzen fűrészelő mozdulatot! A fűrészelő mozdulatok idő előtti elhasználódáshoz vezetnek.

Óvakodjon az anyagi károktól

- Soha ne ejtse le a terméket, ill. ne hagyja visszapattanni az ajtónak. Különben az ajtó sérülhet.

Összeszerelési tanácsok

- Válasszon kb. 3,00 x 1,80 m (H x SZÉ) méretű edzőterületet.
- Csak sík, csúszásmentes talajon edzen.
- A terméket kizárólag olyan ajtókra szerelje, amelyek kifelé (Öntől elfelé) nyílnak (C ábra).

Figyelmeztetés! Balesetveszély! Mindig zárja be az ajtót!

- Győződjön meg arról, hogy az ajtó, amelyre a (4) ajtóhorgonyt rögzíti, stabil és robusztus, megtartja az Ön testsúlyát, és az ajtóhorgony erősen tart. Ellenőrzésként néhányszor erősen rántsa meg a terméket (D ábra).
- Minden gyakorlathoz rögzítse a mellékelt tájékoztató táblát az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.

Használat

A gyakorlattól függően használja vagy a (2) habanyagfogantyúkat, vagy a (3) lábgyűrűket. Az E ábrán látható módon kapcsolja össze a habanyagfogantyúkat vagy lábgyűrűket az egyik (1) fitnessszalaggal. Válasszon egy fitnessszalagot az edzéshez a következő ellenállási erők egyikével:

- szürke = gyenge
- kék = közepes
- piros = erős

A fitnessszalag rögzítése

Megjegyzés: igazítsa középre a fitnessszalagot az ajtóhorgony gyűrűjébe, úgy, hogy a fitnessszalag két vége jobb és bal oldalon egyforma hosszú legyen (B ábra).

Az ajtón fent (C/D ábra)

1. Rögzítse a tájékoztató táblát (6) jól láthatóan az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Álljon a másik oldalra, és húzza át a fitnessszalagot az ajtóhorgony gyűrűjén.
3. Tegye az ajtóhorgonyt középen a nyitott ajtó peremére, hogy az ajtóhorgonyt az ajtón fent rögzítse.
4. Zárja be az ajtót.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Az ajtón lent (H/I/J ábra)

1. Rögzítse a tájékoztató táblát (6) jól láthatóan az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Álljon a másik oldalra, és tolja át az ajtóhorgony gyűrűjét az ajtó alatt.
3. Zárja be az ajtót.
4. Húzza át a fitnessszalagot az ajtóhorgony gyűrűjén.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Az ajtón oldalt (L ábra)

1. Rögzítse a tájékoztató táblát (6) jól láthatóan az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Álljon a másik oldalra, és tartsa az ajtóhorgony gyűrűjét oldalt alkalmas, a gyakorlatnak és a testmagasságának megfelelő magasságban, a keret és az ajtó között.
3. Tegye az ajtóhorgonyt középen a nyitott ajtó peremére, hogy az ajtóhorgonyt az ajtón fent rögzítse.
4. Zárja be az ajtót.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Az ajtón lent

1. Rögzítse a (6) tájékoztató táblát az ajtó külső oldalára. Ez az az oldal, amelyre az ajtó kinyílik.
2. Tolja át az ajtóhorgony gyűrűjét az ajtó alatt.
3. Zárja be az ajtót.
4. Húzza át a fitnessszalagot az ajtóhorgony gyűrűjén.

Megjegyzés: néhányszor erősen rántsa meg a terméket, hogy ellenőrizze, a termék szilárdan beszorult-e az ajtóba.

Általános edzési tudnivalók

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne edzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzési intenzitást.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erőltetés közben lélegezzen ki és lazítás közben lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.

Általános edzéselvezés

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzés-tervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatso-rokkal.
- Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:
- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat kb. 12 ismétléséből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételtető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.

- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat egyenként kétszer-háromszor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismételje meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Fonja keresztbe a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé. Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza vállait felfelé a fül irányába, majd engedje le.
4. Körözzön karjaival váltakozva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és emelje fel a másik lábát behajlított térdrel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismételje meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Figyelmeztetés! Feltétlenül viseljen csúszásgátló sportcipőt!

Deltaizom (F ábra)

Érintett izmok: váll, tricepsz
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése

1. Álljon meg lépőállásban a padlón. Az első lábfej a fitnessszalagon áll, a térd kissé hajlítva. A másik láb hátranyújtva áll lábujjhegyen.
2. Egyenletesen terhelje meg az álló láb lábfejét, és hajlítsa be az első láb térdízületét. A felsőtest egyenes.
3. Tartsa mindkét fogantyút oldalt a teste mellett. A kézfejek kifelé néznek. Mindkét kar kissé meghajlik könyökben.
4. Feszítse meg a has-, láb- és farizmait, és egyidejűleg vigye fel a karjait oldalt vállmagasságig. A kézfejek felfelé néznek. A csuklók egyenesek maradnak. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a lapockák lent maradnak.
5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd cserélje meg a lábait.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a csípője egyenes maradjon. A könyökét csak vállmagasságig emelje.

Egyenes karemelés (G ábra)

Érintett izmok: váll, felső felkar és felső alkar
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése

1. Álljon meg lépőállásban a padlón. Az első lábfej a fitnessszalagon áll, a térd kissé hajlítva. A másik láb hátranyújtva áll lábujjhegyen.

2. Egyenletesen terhelje meg az álló láb lábfejét, és hajlítsa be az elülső láb térdízületét. A felsőtest egyenes.
3. Tartsa mindkét fogantyút oldalt a teste mellett. A kézfejek kifelé néznek. Mindkét kar kissé meghajlik könyökben.
4. Feszítse meg karizmaát és húzza fel a karját vállmagasságig. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a vállak lent maradnak.
5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd cserélje meg a lábait.

Fontos: ügyeljen rá, hogy a csípője egyenes maradjon. A karját csak vállmagasságig emelje.

A ferde hasizmok erősítése (H ábra)

Érintett izmok: oldalsó hasizom, bicepsz
Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat. Rögzítse a fitnessszalagot lent az ajtón az „A fitnessszalag rögzítése” című részben leírtaknak megfelelően. A fitnessszalag végein lévő minden karabinert egyetlen habanyagfogantyúhoz erősítsen.

Kivitelezése

1. Álljon medenceszerűen terpeszben, lábait egyformán terhelje.
2. Mindkét kézzel fogja a habanyagfogantyúkat. A kezek a jobb combon vannak, a térd enyhén be van hajlítva.
3. Feszítse meg a has- és farizmaát, egyenesítse ki felsőtestét.
4. Feszítse meg karjait, és fordítsa felsőtestét megemelt könyökkel messze balra. A fej is vele megy, mintha átnézne a bal vállá felett. Ügyeljen rá, hogy csak a felsőtestét és a karját mozgassa. Csípője maradjon egyenes.
5. Tartsa hasizmaát folyamatosan megfeszítve és fejét gerincoszlopa folytatásaként.
6. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé, vállait nyomja lefelé.
7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, és lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.

8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban. Ezt követően végezze el a gyakorlatot a másik lábával a másik oldalra is.

Fontos: a gyakorlatot lassan végezze, és csípőjét tartsa egyenesen.

Bicepsz (I ábra)

Érintett izmok: bicepsz

Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat. Rögzítse a fitnessszalagot lent az ajtón az „A fitnessszalag rögzítése” című részben leírtaknak megfelelően.

Kivitelezése

1. Álljon egyenesen, arcával az ajtó felé.
 2. A lábak csípőszélesen állnak, a teste meg van nyújtva.
- Megjegyzés:** ügyeljen arra, hogy Ön és az ajtó között legyen körülbelül egy karhossznyira egy távolság.
3. Fogja a habanyagfogantyúkat egy-egy kézzel, és tartsa a karját oldalt lefelé nyújtva.
 4. Feszítse meg a karizmaát.
 5. Húzza felfelé a fitnessszalagot úgy, hogy a karját behajlítsa és az alkarját egyidejűleg felfelé mozgatja. Felkarja a kiindulási helyzetben marad.
 6. Térjen vissza újra a kiindulási helyzetbe.
 7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes maradjon, a lapockáit lefelé húzza és a felkarja maradjon a testével párhuzamos.

Külső láb (J ábra)

Érintett izmok: oldalsó comb és oldalsó alsó lábszár

Ennél a gyakorlatnál használja a (3) lábgyűrűket. Rögzítse a fitnessszalagot lent az ajtón az „A fitnessszalag rögzítése” című részben leírtaknak megfelelően.

Kivitelezése

1. Rögzítsen egy lábgyűrűt a bal lábszárára, és erősítse a kiválasztott fitnessszalag mindkét karabinerét a lábgyűrű fölére.
2. Álljon oldalvást az ajtó elé, úgy, hogy a jobb lába közelebb van az ajtóhoz, mint a bal.

Megjegyzés: a fitnessszalag feszüljön, és haladjon a jobb láb előtt.

3. Helyezze a súlyát a jobb lábára.

4. Feszítse meg a has- és farizmait.

5. A bal lábát a fitnessszalaggal lassan mozgassa oldalt kifelé. Ügyeljen rá, hogy a felsőteste és a láb egyenes maradjon.

6. Vigye vissza a bal lábát a kiindulási helyzetbe.

7. A feladatot 10-12 alkalommal ismételje meg, azután váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a felsőteste egyenes legyen, és a mozgást a csípőízületből végezze.

Csípőnyújtás (K ábra)

Érintett izmok: fenék, hátsó comb és hátsó alsó lábszár

Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése

1. Álljon négykézláb.

2. Tegye a fitnessszalagot középen az egyik sportcipője köré.

Megjegyzés: a fitnessszalagot mindig középen tegye a sportcipője köré, hogy ne csússzon el.

3. Feszítse meg a kar-, has- és farizmait.

4. Nyújtsa a fitnessszalagos lábát lassan hátrafelé, úgy, hogy a lába egy vonalat alkot a hátával.

5. Vigye vissza a lábát lassan újra a kiindulási helyzetbe.

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

Fontos: ügyeljen a teste feszségére.

Karok (L ábra)

Érintett izmok: bicepsz

Ennél a gyakorlatnál használjon egy (2) habanyagfogantyút. Rögzítse a fitnessszalagot oldalt az ajtón az „A fitnessszalag rögzítése” című részben leírtaknak megfelelően. A fitnessszalag végein lévő minden karabinert egyetlen habanyagfogantyúhoz erősítsen.

Kivitelezése

1. A jobb kezével fogja meg a habanyagfogantyút.

2. Álljon oldalvást az ajtóhoz. A lábak csípőszélesen állnak. A felkarját tartsa kissé el a felsőtestétől. A fitnessszalag erősen feszüljön.

3. Feszítse meg a has- és farizmait.

4. Enyhén húzza a fitnessszalagot a felsőteste felé. Fontos: ügyeljen rá, hogy az alteste egyenes maradjon. A felkarja a felsőtest mellett van.

5. Maradjon ebben a helyzetben körülbelül 2 másodpercig.

6. Tegye vissza a karjait a kiindulási helyzetbe.

7. Végezze el a gyakorlatot oldalanként 10 alkalommal, és ismételje meg a másik karjával.

Fontos: ügyeljen a teste feszségére, és a telje gyakorlat során tartsa egyenesen a felsőtestét.

Tricepsz (M ábra)

Érintett izmok: tricepsz

Ennél a gyakorlatnál használja a (2) habanyagfogantyúkat.

Kivitelezése

1. Álljon lépőállásba, jobb lábbal előre. Lábaik egyformán terhelje, és enyhén hajlítsa meg a térdízületeit. A felsőtest egyenes.

2. A jobb kezével fogja meg a két habanyagfogantyút egyikét.

3. Nyújtsa a karját a mennyezet felé, és hajlítsa hátrafelé. Az alkar kb. 90°-os szöget zár be a felkarral.

4. Helyezze el úgy a fitnessszalagot, hogy végighaladjon a hátán.

5. Fogja meg a fitnessszalagot a bal kezével, és tartsa a medencéje magasságában. A fitnessszalag szabad vége lazán lelóg.

6. Feszítse meg a kar- és hasizmait, és húzza jobb könyökét a feje mögött a mennyezet irányába felfelé. A felkar közel van a fejhez. Lapockáját húzza a gerincoszlopa felé. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a vállak lent maradnak.

7. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a könyökét enyhén behajlítva, a felkarját pedig a fejéhez közel tartsa.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán.
2. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra.

Ez a gyakorlat a nyak oldalait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalra is.

Lábizmok

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

Fontos: figyeljen, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szoba-hőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja.

Csak törölje tisztára egy száraz törülközővel. Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.

A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



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

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



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt

különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumából és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

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

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

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

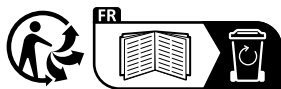
A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

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

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

IAN: 463303_2410

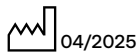
HU Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport-Nr.: FA-15250

12.12.2024 / AM 8:46

IAN 463303_2410

8