



3-IN-1-STEP-BOARD

3-IN-1 EXERCISE STEP

PLANCHE DE STEP 3 EN 1

(DE) (AT) (CH)

3-IN-1-STEP-BOARD

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

PLANCHE DE STEP 3 EN 1

Notice d'utilisation

(PL)

STEP 3 W 1

Instrukcja użytkowania

(SK)

STEP BOARD 3 V 1

Návod na používanie

(DK)

3-I-1 STEP-BOARD

Brugervejledning

(HU)

3 AZ 1-BEN STEP BOARD

Használati útmutató

(GB) (IE)

3-IN-1 EXERCISE STEP

Instructions for use

(NL) (BE)

3-IN-1-STEPBOARD

Gebruiksaanwijzing

(CZ)

STEPPER 3 V 1

Návod k použití

(ES)

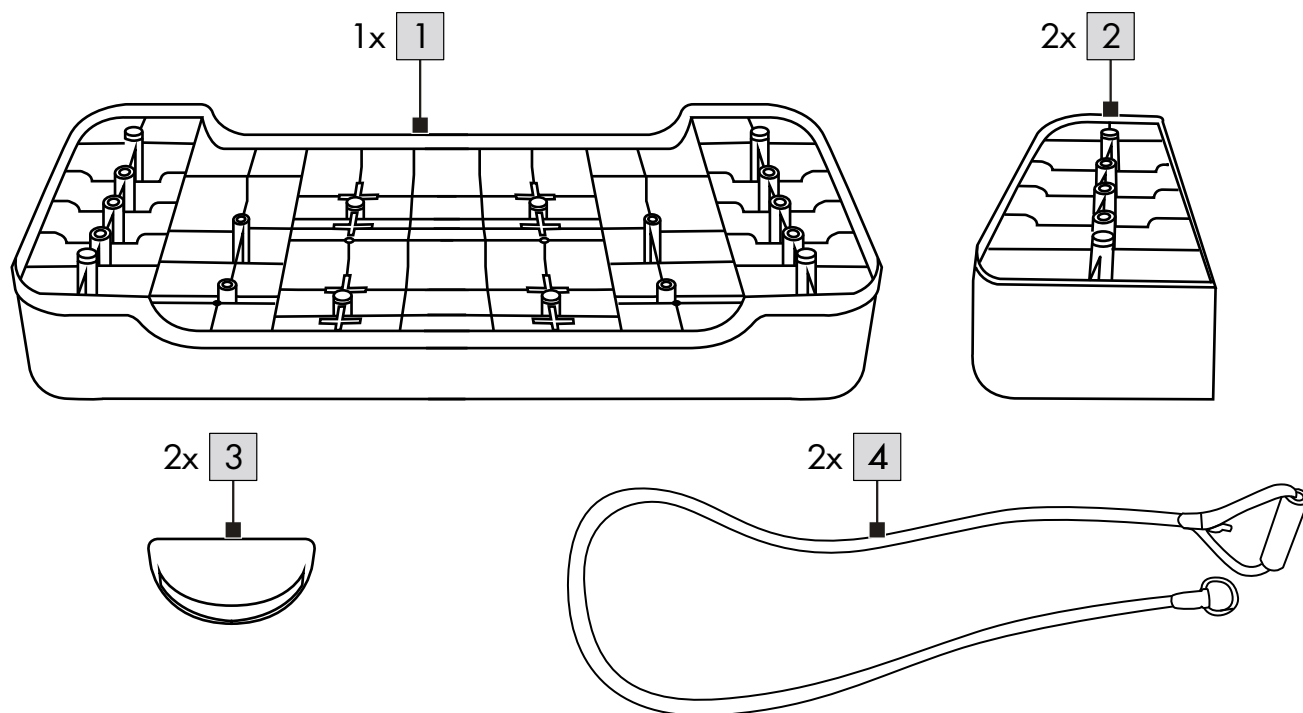
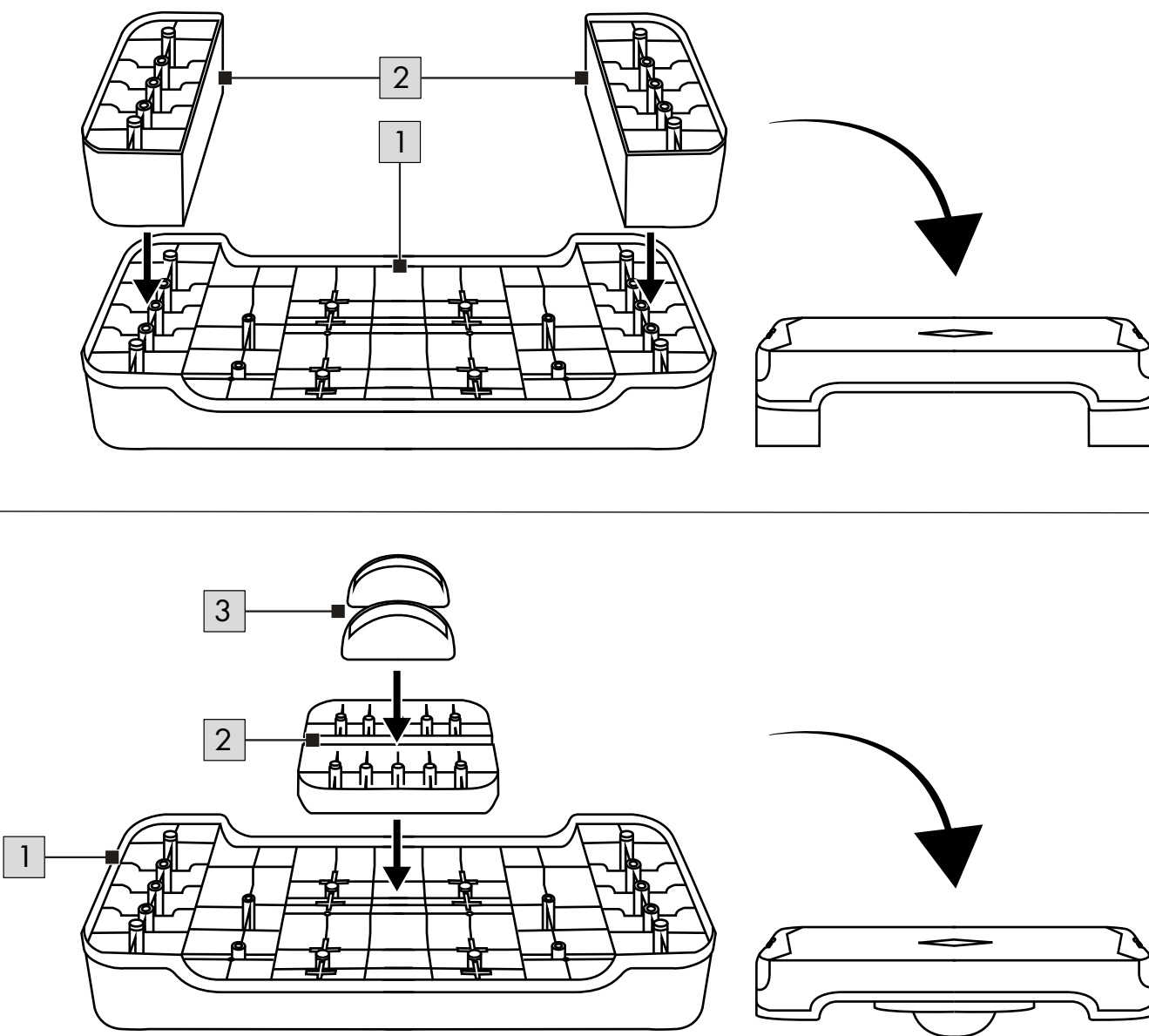
PLATAFORMA STEP 3 EN 1

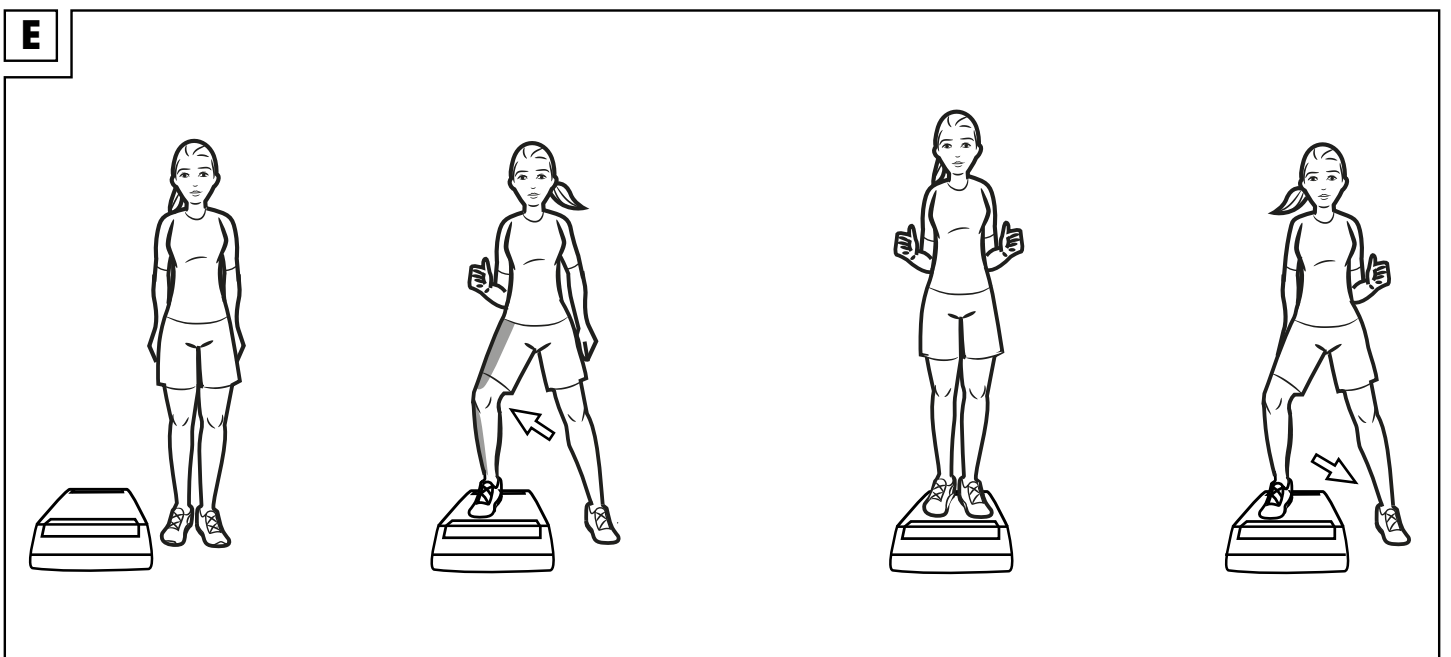
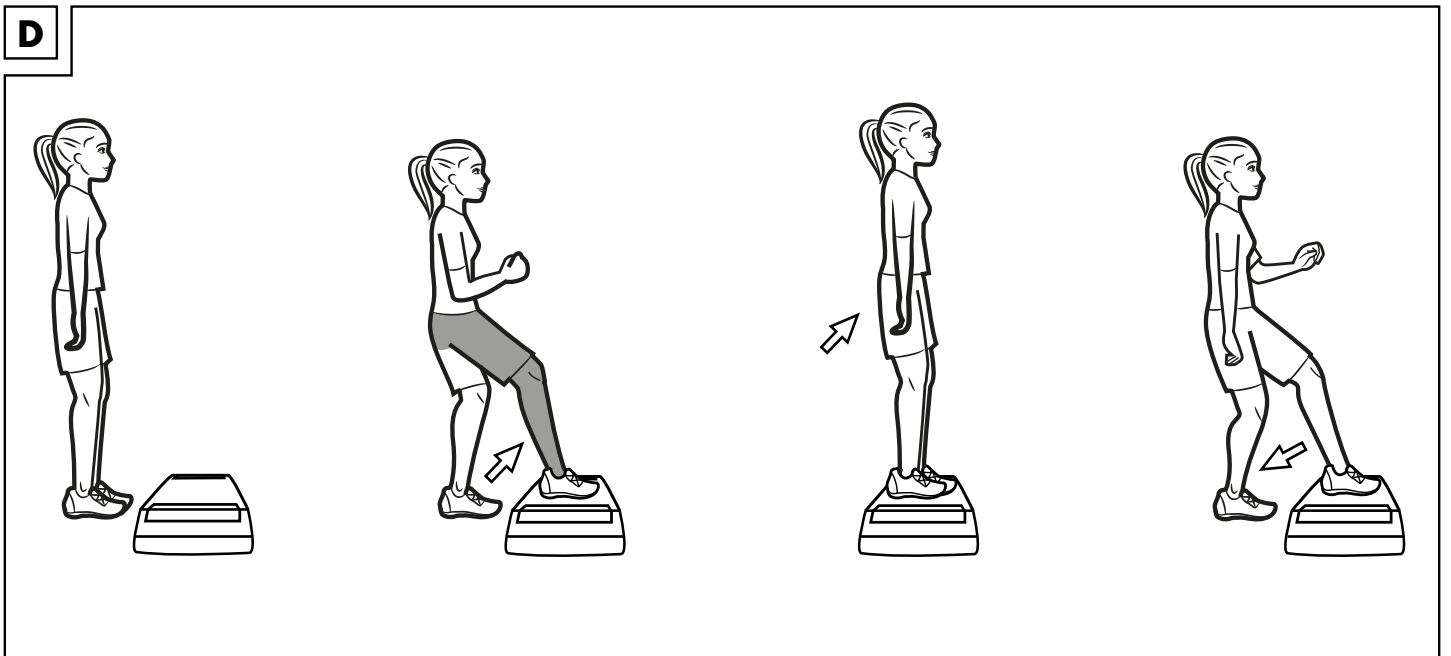
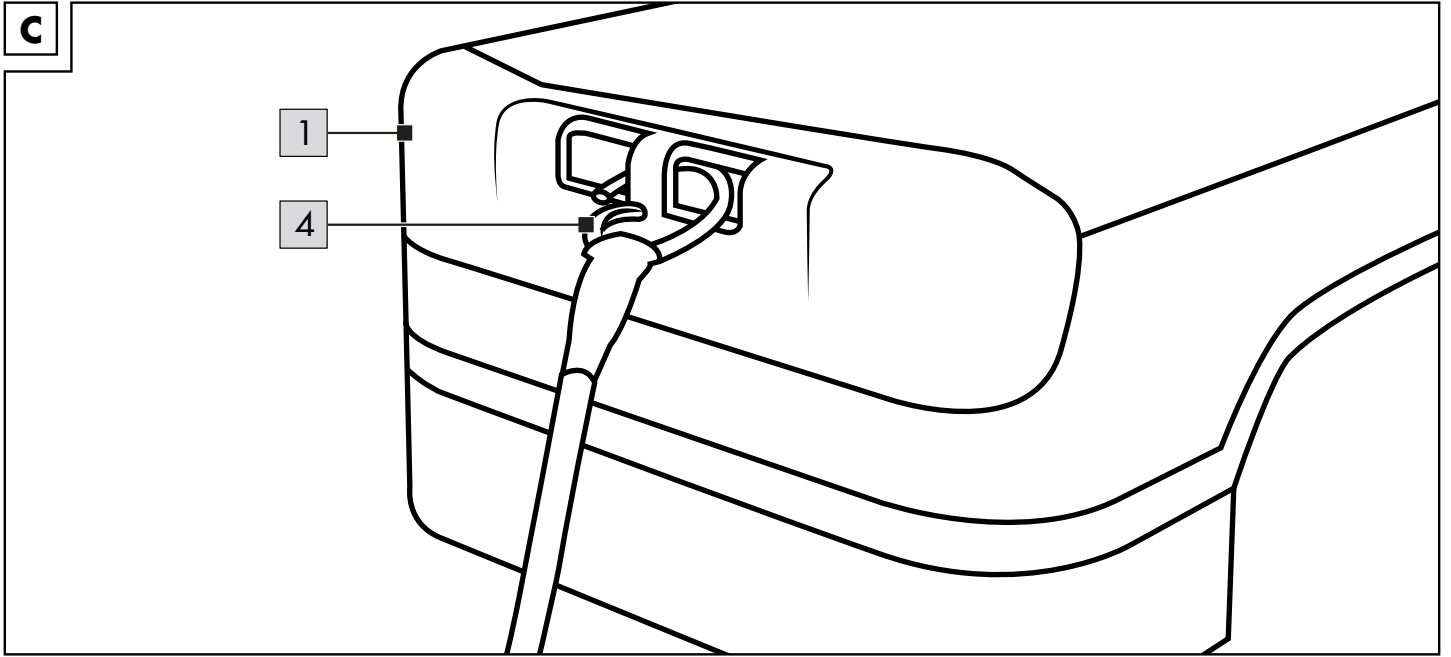
Instrucciones de uso

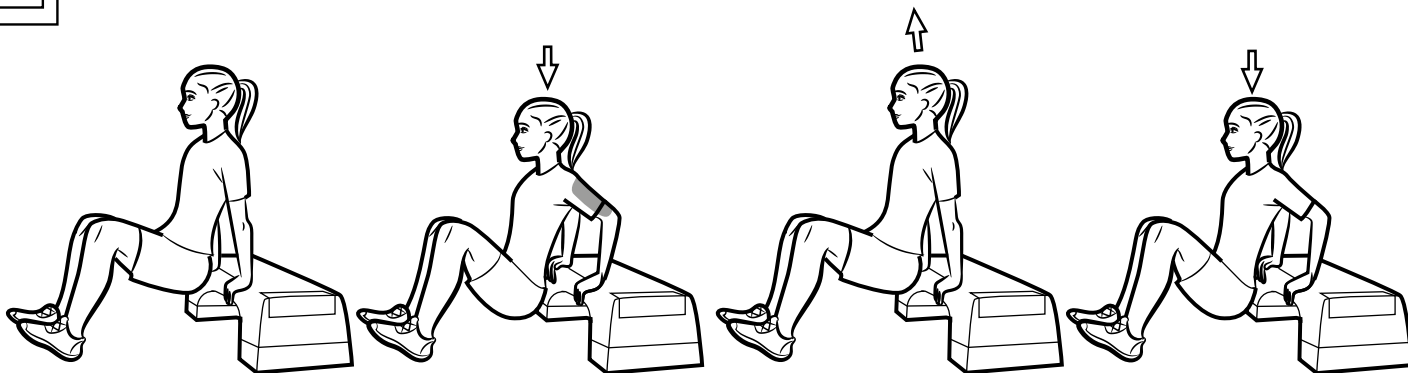
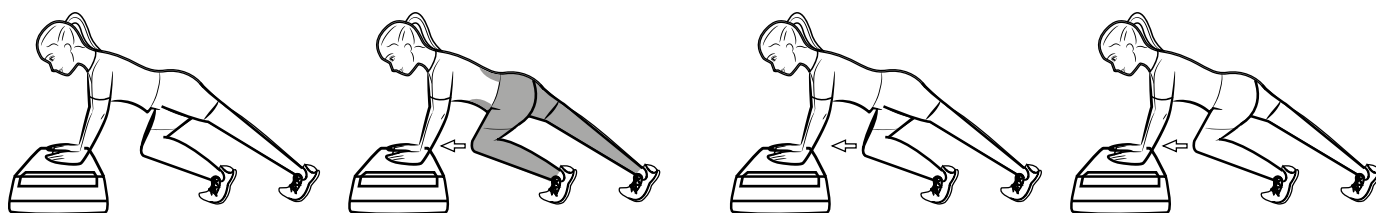
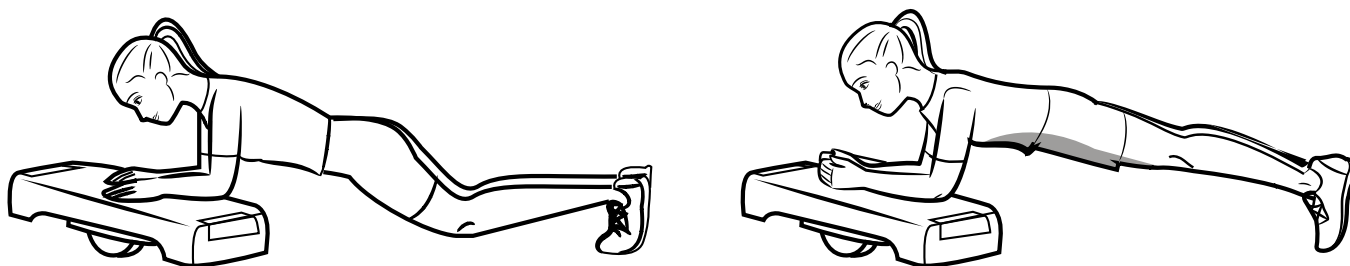
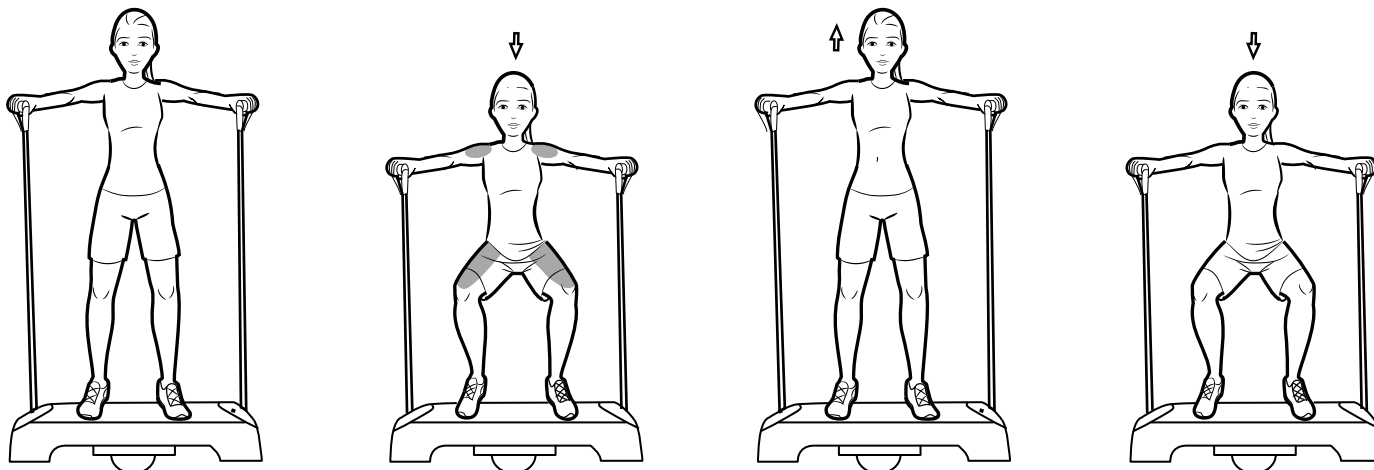
(IT)

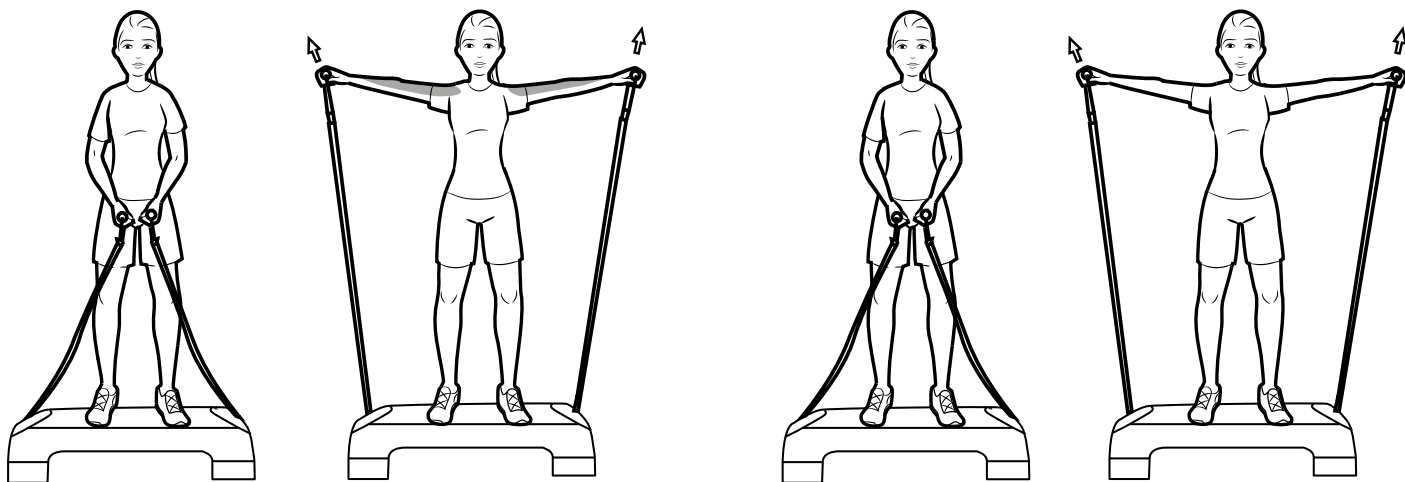
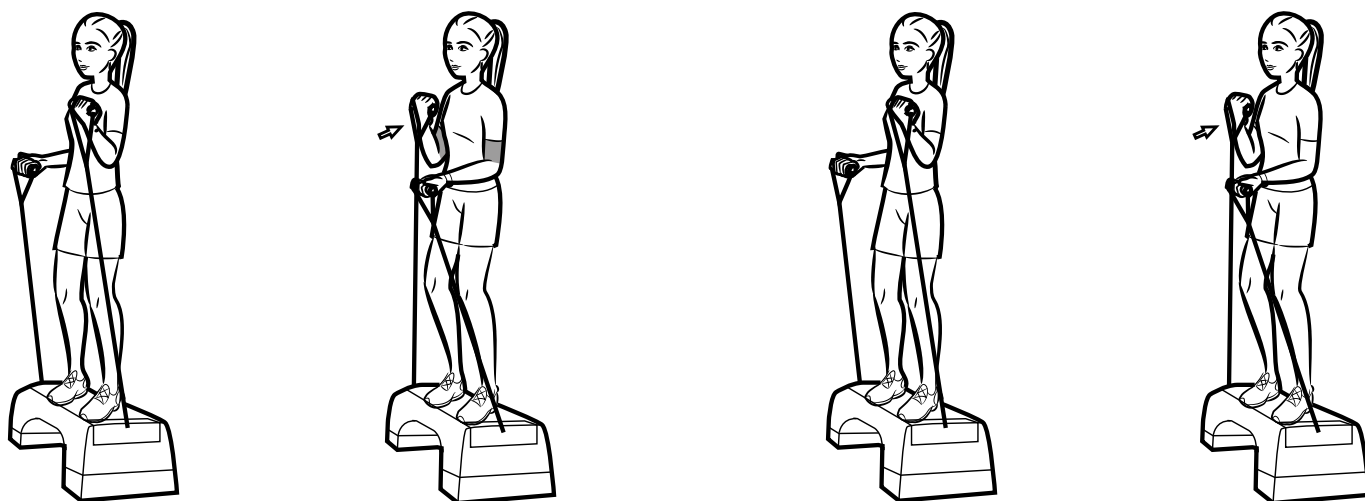
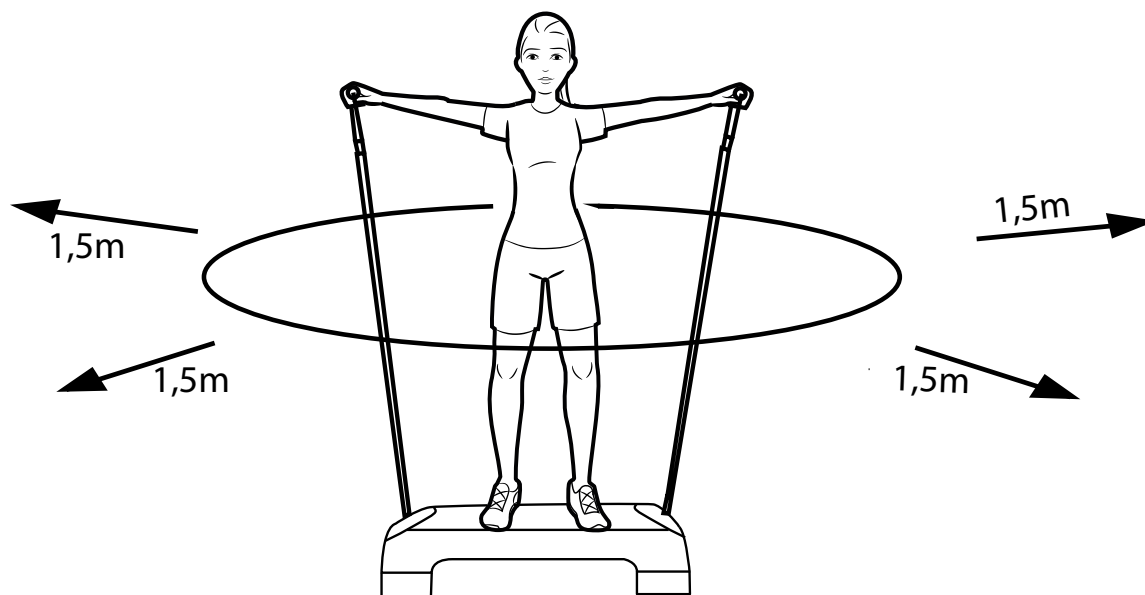
PEDANA STEP 3-IN-1

Istruzioni d'uso

A**B**



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

J**K****L**

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

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Step-Board (1)
- 2 x Standfuß (2)
- 2 x Balance-Halbkreis (3)
- 2 x Expander inkl. Karabinerhaken (4)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Step-Board:

Maße: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (L x B x H)



Maximale Belastbarkeit: 120 kg

Expander:

Trainingsgerät Form A entspricht DIN 32935.
Größtmögliche Strecklänge: 180 cm bei 40 N



Größtmögliche Strecklänge

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



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2024

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.

Sicherheitshinweise

Lebensgefahr!

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

Verletzungsgefahr für Kinder!

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

- Der Artikel muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder gelagert werden.

Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 1,5 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. L).
- 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.
- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 120 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Ziehen Sie die Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 180 cm.

- Wickeln Sie die Expander niemals um Kopf, Hals oder Brust. Strangulationsgefahr!
- Benutzen Sie die Expander nicht für andere Zwecke (z. B. als Spannschleife, Abschleppschleife oder Ähnliches).
- Überprüfen Sie vor jedem Training mit den Expandern den festen Sitz der Expander an den Seiten des Step-Boards.
- Die Expander sind ausschließlich für die Verwendung am Gerät vorgesehen und dürfen nicht anderweitig verwendet werden.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leitersersatz.

Gefahren durch Verschleiß!

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.
- 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.
- Die Elastomere der Expander sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.
- Sollten Sie Risse am Artikel erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Achten Sie besonders auf den Verschleiß der Standfüße.
- 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.

Aufbaumöglichkeiten (Abb. B)

Um die Trainingsintensität zu steigern, kann der Artikel mit den Standfüßen (2) um eine Stufe erweitert sowie mit den Balance-Halbkreisen (3) ergänzt werden.

Gehen Sie wie in Abb. B gezeigt vor:

- Drehen Sie den Artikel (1) um und nehmen Sie die Standfüße heraus.
- Stecken Sie die Standfüße bzw. die Balancier-Halbkreise wie gewünscht in die dafür vorgesehenen Aussparungen an der Unterseite der Trittfäche.

Hinweis: Bauen Sie den Artikel nur zusammen, wie in Abb. B dargestellt.

- Stellen Sie den Artikel wieder ebenerdig hin.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.

Verwendung der Expander (Abb. C)

Sie haben die Möglichkeit, Übungen auf dem Artikel mit den zusätzlichen Expandern (4) durchzuführen.

Wichtig! Die Expanderbänder dürfen nur zusammen mit dem Step-Board verwendet und nicht an Türen, Fenstern oder anderen ungeeigneten Strukturen befestigt werden.

Haken Sie dazu die Expander mit den Karabinern in die seitlichen Ösen des Artikels (Abb. C).

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6-8 Übungen.

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Stretching nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd 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 Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf das andere Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Übungsvorschläge ohne Expander

Im Folgenden werden Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann intensiviert werden, indem der Artikel durch Hinzufügen der Standfüße und Balance-Halbkreise erhöht wird.

Basic Step (Abb. D)

Beanspruchte Muskulatur: ganzes Bein und Gesäß

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht vor den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme bleiben locker seitlich am Körper.
3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie den linken Fuß nach.
4. Setzen Sie zuerst den linken und dann den rechten Fuß wieder auf dem Boden ab.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf den Artikel.

Side-Step (Abb. E)

Beanspruchte Muskulatur: ganzes äußeres Bein

Ablauf

1. Stellen Sie sich aufrecht links neben den Artikel.
2. Achten Sie darauf, dass die Füße zusammenstehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen. Die Arme bleiben locker seitlich am Körper.
3. Steigen Sie in einer fließenden Bewegung mit dem rechten Fuß auf die Trittfläche des Artikels und ziehen Sie den linken Fuß nach.
4. Führen Sie zuerst den linken und dann den rechten Fuß wieder in die Ausgangsposition zurück.
5. Bewegen Sie beim Auf- und Absteigen die Arme vor und zurück.

Hinweis: Sie können die Arme entweder angewinkelt nah am Körper oder gerade ausgestreckt halten.

6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen, wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung erneut.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und setzen Sie die Füße immer vollständig auf den Artikel.

Triceps Press (Abb. F)

Beanspruchte Muskulatur: Trizeps

Ablauf

1. Stützen Sie die Hände seitlich auf der langen Kante des Artikels ab und stellen Sie sich so auf die Fersen, dass die Fußspitzen nach oben zeigen. Die Fingerspitzen zeigen zu Ihnen.
2. Spannen Sie die Arm-, Bauch- und Gesäßmuskeln an. Die Arme sind gestreckt.
3. Gehen Sie mit dem Gesäß langsam nach unten und bleiben Sie dabei mit dem Oberkörper gerade.
4. Achten Sie darauf, dass die Ellenbogen beim Beugen der Arme nach hinten zeigen und nah am Körper bleiben.
5. Ziehen Sie die Schultern nach unten und kehren Sie langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und führen Sie die Übung langsam aus.

Mountain Climbers (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, unterer Rücken, Beine und Gesäß

Ablauf

1. Stützen Sie sich mit den Handflächen auf dem Artikel ab, in senkrechter Linie mit dem Brustkorb. Achten Sie darauf, die Ellbogen nicht ganz durchzustrecken.
 2. Strecken Sie ein Bein fast ganz durch, winkeln das andere Bein an und stellen Sie sich dabei hüftbreit auf die Zehenspitzen.
 3. Spannen Sie den Körper an, indem Sie den Bauch einziehen und den Rücken strecken.
 4. Ziehen Sie die Knie abwechselnd in Richtung Brust und bringen dabei das angewinkelte Bein nach hinten neben das andere Bein.
- Hinweis:** Sie können das Tempo beliebig erhöhen.
5. Beginnen Sie die Übung langsam für ca. 20 Sekunden, richten Sie sich dann auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

Planks (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch und oberer Oberschenkel

Ablauf

1. Stützen Sie sich mit den Unterarmen und Handflächen auf dem Artikel ab und strecken Sie die Beine nach hinten. Stützen Sie sich dabei auf die Knie.

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie den Oberkörper auf. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultergelenke.
- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, sodass sich der Körper in einer Linie befindet. Achten Sie auf eine gleichmäßige Belastung der Zehenspitzen.
- Halten Sie das Becken gerade und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
- Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie ihn nicht.
- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie die Bauchmuskulatur durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird.

Übungsvorschläge mit Expandern

Hinweis zum Training mit Expandern!

Die Expander dürfen jeweils bis maximal 180 cm gedehnt werden. Anderenfalls könnten sie beschädigt werden und den Benutzer dabei verletzen.

Je länger Sie die Expander ziehen, desto mehr Kraft müssen Sie aufbringen.

Der richtige Griff

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expander immer waagrecht halten. Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Übungen

Für alle folgenden Übungen gilt:

- Griffe in die Hände nehmen.
- Führen Sie die Bewegungen kontrolliert aus.
- Halten Sie die Arme unter Spannung.
- Vor jedem Training mit den Expandern kontrollieren, dass die Karabinerhaken fest geschlossen sind.
- Die Dauer der Übungsdurchgänge sollte sich an Ihrem persönlichen Fitnesslevel orientieren. Teilen Sie die Übungen in mehrere Übungsdurchgänge auf und pausieren Sie zwischen den einzelnen Übungsdurchgängen.

Kniebeugen (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter und oberer Oberschenkel

Ablauf

- Stellen Sie sich aufrecht auf den Artikel, greifen Sie die Expander und winkeln Sie leicht die Beine an.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach außen zeigen.
- Richten Sie den Oberkörper auf und strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Winkeln Sie sie leicht an.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule, halten Sie den Kopf senkrecht und gehen Sie in die Kniebeuge.
- Strecken Sie das Gesäß so weit wie möglich nach hinten und belasten Sie die beide Füße gleichmäßig.

Hinweis: Versuchen Sie dabei, den Artikel möglichst waagrecht zu halten und nicht zu kippen.

- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Seitheben (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Trizeps

Ablauf

- Stellen Sie sich aufrecht auf den Artikel, greifen Sie die Expander und winkeln Sie leicht die Beine an.
- Achten Sie darauf, dass die Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach außen zeigen.
- Richten Sie den Oberkörper auf und halten Sie die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper.
- Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf senkrecht.
- Führen Sie die Hände langsam seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe und senken Sie die Arme wieder langsam ab.
- Halten Sie die Position für ca. 30 Sekunden, richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

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

Bizeps-Curls (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Bizeps

Ablauf

- Stellen Sie sich aufrecht auf den Artikel, greifen Sie die Expander und winkeln Sie leicht die Beine an.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße etwa schulterbreit stehen und die Fußspitzen nach vorn zeigen.
- Halten Sie die Hände in Hüfthöhe. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie den rechten und linken Unterarm abwechselnd nach oben. Der Rücken bleibt gerade, die Arme nah am Körper und die Knie leicht gebeugt.
- Führen Sie die Übung abwechselnd langsam durch und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in 3 Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Die Knie bleiben leicht gebeugt und die Körperspannung durchgehend gehalten.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschwingbar 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: 467174_2404

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)

- 1 x stepboard (1)
- 2 x base (2)
- 2 x semi-circle balancer (3)
- 2 x expander incl. carabiner hook (4)
- 1 x instructions for use

Technical data

Stepboard:

Dimensions: approx. 68 x 28 x 10/15cm
(L x W x H)



Maximum load: 120kg

Expander:

Training device form A is compliant with DIN 32935.

Maximum stretch length: 180cm at 40N



Maximum stretch length

The force tolerance range is maximum 20% (+/-).



Date of manufacture (month/year):
09/2024

Intended use

This product was developed as an exercise device for exercising your entire body. The product is designed for personal use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information



Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.



Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Specifically inform children that the product is not a toy.
- Bear in mind that children are playful and like to experiment. Avoid situations and behaviours that are not appropriate for the product.
- To eliminate the risk of injury, the product must not be within reach of children during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.



Risk of injury!

- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks. Children must not play with the apparatus.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the "Intended use" section.
- Check the product for damage or wear before each use. You must not continue to use the product if it is damaged!
- Do not use the product near steps or landings.
- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.



Risk of injury when exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must be used by only one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 1.5m around all sides of the exercise area (Fig. L).
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal. Wait approx. two hours before exercising.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.
- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.
- This product is designed for a maximum body weight of 120kg. Do not use the product if you weigh more than this.
- Do not pull the expanders beyond the maximum stretch length of 180cm.
- Never wrap the expanders around your head, neck or chest. Risk of strangulation!
- Do not use the expanders for other purposes (e.g. as a tension cable, towing rope or similar).
- Before each exercise session with the expanders, check that the expanders are firmly attached to the sides of the stepboard.
- The expanders are intended exclusively for use with the device and must not be used in other applications.

- Do not use the product as a climbing aid or in place of a ladder.



Dangers due to wear and tear!

- The product may be used only if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use.
- The safety of the product can be guaranteed only if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and moisture. 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.
- The elastomers in the expander must be protected from direct sunlight.
- Do not continue to use the product if you notice cracks.
- Pay particular attention to wear in the feet.
- To prevent injuries due to incorrect handling, the product must only be installed by an adult.
- Make sure you use the product only after it has been completely installed.

Assembly options (Fig. B)

To increase the training intensity, the product can be extended by one step with the support feet (2) and supplemented with the semi-circle balancers (3).

Proceed as shown in Fig. B:

- Turn the product (1) over and remove the feet.
- Insert the feet or the semi-circle balancers as required into the recesses provided on the underside of the tread.

Note: only assemble the product as shown in Fig. B.

- Turn the product over again and stand it on the floor.
- Exercise on a flat, non-slip surface only.

Using the expanders (Fig. C)

You have the option of doing exercises on the product using the additional expanders (4).

Important! The expander bands may only be used in combination with the stepboard and may not be attached to doors, windows or other unsuitable structures.

To do this, hook the expanders into the side eyelets of the product with the carabiners (Fig. C).

General training instructions

Exercise tips

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

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break in between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. In the following we describe a few simple warm-up exercises for you. You should repeat each exercise 2-3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change directions.
3. Raise your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Exercise suggestions without expanders

Below are a selection of possible exercises.

Note: the training can be intensified by adding the standing feet and semi-circle balancers.

Basic step (Fig. D)

Muscles used: entire leg and buttocks

Sequence

1. Stand upright in front of the product.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing forwards. The arms remain loosely at the sides of the body.

3. Step your right foot up onto the surface of the product in a fluid motion and bring your left foot up beside it.
4. First place your left foot back on the floor, followed by your right foot.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Side step (Fig. E)

Muscles used: entire outer leg

Sequence

1. Stand upright to the left of the product.
2. Make sure that your feet are together and that the tips of your feet are pointing forwards. The arms remain loosely at the sides of the body.
3. Step your right foot up onto the surface of the product in a fluid motion and bring your left foot up beside it.
4. Return first your left and then your right foot to the starting position.
5. Move your arms back and forth while stepping up and stepping down.

Note: you can keep your arms either angled close to your body or stretched straight out.

6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets, change sides and repeat the exercise again.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and always place your feet entirely on the product.

Triceps press (Fig. F)

Muscles used: triceps

Sequence

1. Support yourself with your hands beside you on the long edge of the product and rest on your heels with your toes pointing upwards. Your fingertips should be pointing towards you.
2. Tense your arm, abdominal and buttock muscles. Your arms are outstretched.
3. Slowly lower your buttocks, keeping your upper body straight.
4. Make sure that your elbows point backwards when bending your arms and remain close to your body.
5. Pull your shoulders down and slowly return to the starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise. Keep your upper body straight and perform the exercise slowly.

Mountain climbers (Fig. G)

Muscles used: stomach, lower back, legs and buttocks

Sequence

1. Support yourself with your palms on the product, in a vertical line with your chest. Make sure that you do not completely lock your elbows.

2. Straighten one leg almost all the way, bend the other leg and stand on your toes hip-width apart.
3. Tense your body by pulling in your stomach and stretching your back.
4. Alternately pull your knees towards your chest and bring the bent leg back next to the other leg.

Note: you can increase the speed as you wish.

5. Start the exercise slowly for approx. 20 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise and do not arch your back.

Planks (Fig. H)

Muscles used: abdomen and upper thigh

Sequence

1. Support yourself with your forearms and palms on the product and stretch your legs backwards. While doing so, rest on your knee for support.
2. Tense your abdominal muscles and straighten your upper body. Your elbows are below your shoulder joints.
3. Position yourself on the tips of your toes so that your body forms a straight line. Be sure to place even weight on the tips of your toes.
4. Keep your pelvis straight and be sure not to arch your back.
5. Keep your head as an extension of your spine and do not overextend it.
6. Hold the position for approx. 30 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: keep your abdominal muscles tightened throughout so that your lumbar spine is stabilised.

Exercise suggestions with expanders

Note on training with expanders!

Each expander may be stretched to a maximum length of 180cm. Otherwise they can become damaged and injure the user.

The further you stretch the expander, the more strength you will need to apply.

The correct grip

Make sure that you always hold the handles horizontally when pulling on the expanders. Do not bend your wrist joints, as this would overstrain them.

Exercises

For all the following exercises, please note:

- Take hold of the handles.
- Perform the movements in a controlled fashion.
- Keep your arms tense.
- Before each workout with the expanders, make sure that the carabiner hooks are tightly closed.
- The duration of the exercise sets should be based on your personal fitness level. Divide the exercises into multiple sets and pause between individual sets.

Knee bends (Fig. I)

Muscles used: shoulders and upper thigh

Sequence

1. Stand upright on the product, grasp the expanders and bend your legs slightly.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing out.
3. Straighten your upper body and stretch your arms out to the side at shoulder height. Angle them slightly.
4. Pull your shoulder blades towards your spine, keep your head upright and bend your knees.
5. Stretch your buttocks as far back as possible and put equal weight on both feet.

Note: try to hold the product as horizontally as possible and not to tilt it.

6. Hold the position for approx. 30 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: always pay attention to the position of your knee joints.

Side lift (Fig. J)

Muscles used: shoulder, triceps

Sequence

1. Stand upright on the product, grasp the expanders and bend your legs slightly.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing out.
3. Straighten your upper body and keep your arms slightly bent in front of your body.
4. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your head upright.
5. Slowly raise your hands sideways to shoulder height and slowly lower your arms again.
6. Hold the position for approx. 30 seconds, then straighten up and repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: maintain body tension during the exercise and keep your upper body straight.

Bicep curls (Fig. K)

Muscles used: biceps

Sequence

1. Stand upright on the product, grasp the expanders and bend your legs slightly.
2. Make sure that your feet are approximately shoulder-width apart, with your toes pointing forwards.
3. Hold your hands at hip height. Your elbows remain close to your body. The palms of your hands are pointing upwards.
4. Tense your arm and abdominal muscles.
5. Pull your right and left forearms upwards alternately. Keep your back straight, your arms close to your body and your knees slightly bent.
6. Perform the exercise slowly and alternately and repeat the exercise 10 to 15 times in three rounds.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight. Your knees stay slightly bent and body tension is maintained throughout.

Stretching

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

You should perform each exercise three 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.

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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



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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts 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: 467174_2404

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)

- 1 step-board (1)
- 2 pieds (2)
- 2 demi-cercles d'équilibre (3)
- 2 extenseurs avec mousqueton (4)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Step-Board :

Dimensions : env. 68 x 28 x 10/15 cm
(L x l x h)



Capacité de charge max. : 120 kg

Extenseurs :

La forme A de l'appareil d'entraînement correspond à la norme DIN 32935.
Longueur d'éirement maximale : 180 cm à 40 N

↑ Longueur d'éirement maximale

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



Date de fabrication (mois/année) :
09/2024

Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales, thérapeutiques ou commerciales.

Consignes de sécurité



Danger de mort !

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



Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.
- Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants. Évitez les situations et les comportements qui ne sont pas adaptés à l'article.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.

- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article !
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Cet article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.



Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.
- Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 1,5 m de tous les côtés (fig. L).
- 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.
- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

- Cet article est prévu pour un poids corporel maximal de 120 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids est supérieur à cette limite.
- Ne tirez pas les extenseurs au-delà de leur longueur d'éirement maximale de 180 cm.
- N'enroulez jamais l'extenseur autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque de strangulation !
- N'utilisez jamais l'extenseur à d'autres fins (par exemple comme corde de traction, de remorquage ou autres).
- Avant chaque entraînement avec les extenseurs, vérifiez que ces derniers sont bien fixés aux côtés du Step-Board.
- Les extenseurs sont uniquement prévus pour être utilisés sur l'appareil et ne doivent pas être utilisés autrement.
- N'utilisez pas l'article comme appui ou en remplacement d'une échelle.



Dangers causés par l'usure !

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure.
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.
- 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.
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.
- Si vous remarquez des fissures sur l'article, ne l'utilisez plus.
- Portez une attention particulière à l'usure des pieds.
- 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.

Possibilités de montage (fig. B)

Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, il est possible d'ajouter une marche à l'article avec les pieds (2) et de le compléter avec les demi-cercles d'équilibre (3).

Procédez comme indiqué dans la fig. B :

- Retournez l'article (1) et retirez les pieds.
- Insérez les pieds ou les demi-cercles d'équilibre comme souhaité dans les trous prévus à cet effet sur la face inférieure de la surface de marche.

Remarque : montez l'article comme indiqué sur la fig. B seulement.

- Placez l'article à l'endroit.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.

Utilisation des extenseurs (fig. C)

Vous avez la possibilité d'effectuer des exercices sur l'article avec les extenseurs supplémentaires (4).

Important ! Les extenseurs ne doivent être utilisés qu'avec le Step-Board et ne doivent pas être fixés aux portes, fenêtres ou autres structures inadaptées.

Pour ce faire, accrochez les extenseurs aux œillets latéraux avec les mousquetons latéraux de l'article (fig. C).

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 15 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

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

Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le haut du corps vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.

3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Propositions d'exercices sans extenseurs

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

Remarque : l'entraînement peut être intensifié en augmentant l'article par l'ajout des pieds et des demi-cercles d'équilibre.

Pas de base (fig. D)

Muscles sollicités : jambe entière et fessier

Déroulement

1. Tenez-vous droit devant l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras restent souples le long du corps.
3. Montez sur la surface de marche de l'article en un mouvement fluide avec votre pied droit et rapprochez votre pied gauche.
4. Remettez d'abord votre pied gauche sur le sol, puis votre pied droit.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus le long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Pas de côté (fig. E)

Muscles sollicités : tout l'extérieur de la jambe

Déroulement

1. Tenez-vous droit à gauche de l'article.
2. Veillez à ce que vos pieds soient joints et que vos orteils pointent vers l'avant. Les bras restent souples le long du corps.
3. Montez sur la surface de marche de l'article en un mouvement fluide avec votre pied droit et rapprochez votre pied gauche.
4. Ramenez d'abord le pied gauche, puis le pied droit à la position de départ.
5. Déplacez vos bras d'avant en arrière lorsque vous montez et descendez.

Remarque : vous pouvez garder vos bras courbés ou tendus le long du corps.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries, changez de côté et recommencez l'exercice.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et posez toujours entièrement vos pieds sur l'article.

Presse triceps (fig. F)

Muscles sollicités : triceps

Déroulement

1. Posez les mains de chaque côté sur le bord long de l'article et tenez-vous sur les talons, la pointe des pieds vers le haut. Les doigts pointent vers vous.
2. Contractez les muscles abdominaux des bras et des fessiers. Les bras sont tendus.
3. Descendez lentement les fesses et gardez le haut du corps droit.
4. Veillez à ce que les coudes soient dirigés vers l'arrière lorsque vous pliez les bras et à ce qu'ils restent près du corps.
5. Baissez les épaules et revenez lentement à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice. Gardez le haut de votre corps droit et effectuez l'exercice lentement.

Mountain Climbers (fig. G)

Muscles sollicités : abdomen, bas du dos, jambes et fessier

Déroulement

1. Appuyez-vous sur l'article avec les paumes des mains, en ligne verticale avec la poitrine. Veillez à ne pas tendre complètement les coudes.
2. Tendez presque complètement une jambe et pliez l'autre en vous mettant sur la pointe des pieds, avec une largeur de hanches.
3. Contractez le corps en rentrant le ventre et en étirant le dos.
4. Ramenez les genoux vers la poitrine en alternance, tout en amenant la jambe pliée vers l'arrière, à côté de l'autre jambe.

Remarque : vous pouvez accélérer le rythme comme vous le souhaitez.

5. Commencez l'exercice lentement pendant env. 20 secondes, puis redressez-vous et répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : faites attention à votre tension corporelle pendant l'exercice et évitez de cambrer le dos.

Planks (fig. H)

Muscles sollicités : ventre et haut des cuisses

Déroulement

1. Appuyez-vous avec les avant-bras et les paumes sur l'article et étirez vos jambes vers l'arrière. Appuyez-vous sur vos genoux.
2. Contractez vos muscles abdominaux et redressez le haut du corps. Les coudes sont placés sous les articulations des épaules.
3. Mettez-vous sur la pointe des pieds de manière à aligner le corps. Veillez à répartir une charge égale sur les orteils.
4. Gardez le bassin droit et évitez de creuser le dos.
5. Maintenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne l'étirez pas trop.

6. Gardez la position pendant env. 30 secondes, puis redressez-vous et répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : maintenez une tension abdominale constante afin de stabiliser la colonne lombaire.

Propositions d'exercices avec les extenseurs

Remarque pour s'entraîner avec les extenseurs !

Les extenseurs ne doivent être étirés que jusqu'à 180 cm maximum. Sinon, ils risquent d'être endommagés et de blesser l'utilisateur. Plus vous étirez l'extenseur, plus vous exercez de force.

La bonne prise

Tenez toujours les poignées horizontalement lorsque vous tirez sur les extenseurs. Ne pliez pas les poignées pour ne pas causer de surcharge.

Exercices

Pour les exercices suivants :

- Prendre les poignées dans les mains.
- Réalisez les exercices de manière contrôlée.
- Gardez les bras sous tension.
- Avant chaque entraînement avec les extenseurs, contrôlez que les mousquetons sont bien fermés.
- La durée des séries d'exercice doit être fixée en fonction de votre niveau sportif personnel. Divisez les exercices en plusieurs séries et faites des pauses entre les séries.

Squats (fig. I)

Muscles sollicités : épaule et haut de la cuisse

Déroulement

1. Tenez-vous bien droit sur l'article, saisissez les extenseurs et pliez légèrement les jambes.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'extérieur.
3. Redressez le haut du corps et tendez les bras de côté à hauteur des épaules. Inclinez-les légèrement.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale, gardez la tête droite et fléchissez les genoux.
5. Penchez les fesses aussi loin que possible vers l'arrière et répartissez le poids uniformément sur les deux pieds.

Remarque : essayez de maintenir l'article aussi horizontal que possible et de ne pas basculer.

6. Gardez la position pendant env. 30 secondes, puis redressez-vous et répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : vérifiez toujours la position des articulations des genoux.

Élévation latérale (fig. J)

Muscles sollicités : épaules, triceps

Déroulement

1. Tenez-vous bien droit sur l'article, saisissez les extenseurs et pliez légèrement les jambes.
2. Veillez à ce que les pieds soient à peu près à la largeur des épaules et que les orteils pointent vers l'extérieur.
3. Redressez le haut du corps et gardez les bras légèrement pliés devant le corps.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et maintenez la tête droite.

5. Montez lentement les mains sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules et abaissez à nouveau lentement les bras.
6. Gardez la position pendant env. 30 secondes, puis redressez-vous et répétez l'exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

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

Curl du biceps (fig. K)

Muscles sollicités : biceps

Déroulement

1. Tenez-vous bien droit sur l'article, saisissez les extenseurs et pliez légèrement les jambes.
2. Veillez à ce que vos pieds soient à peu près à la largeur de vos épaules et que vos orteils pointent vers l'avant.
3. Tenez vos mains à la hauteur de vos hanches. Les coudes restent collés au corps. La paume des mains est tournée vers le haut.
4. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
5. Tirez alternativement les avant-bras droit et gauche vers le haut. Le dos reste droit, les bras près du corps et les genoux légèrement fléchis.
6. Effectuez l'exercice lentement en alternance et répétez le 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Les genoux restent légèrement fléchis et la tension corporelle est maintenue pendant toute la durée de la séance.

Étirements

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

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
 2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
 3. Changez de pied au bout d'un moment.
- Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.**

Stockage, nettoyage

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez. **IMPORTANT !** Ne 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 HANDELS-KONTOR GmbH accorde aux clients finaux privés une garantie de 3 ans sur cet article à partir de la date d'achat (délai de garantie), conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme p. ex., les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs ou les pièces fabriquées en verre.

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

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

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

*** 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 : 467174_2404

(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)

- 1 x stepbankje (1)
- 2 x voet (2)
- 2 x halve balanceercirkel (3)
- 2 x weerstandsband, incl. karabijnhaak (4)
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Stepbankje:

Afmetingen: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (l x b x h)



Maximale belasting: 120 kg

Weerstandsbanden:

Trainingsapparaat volgens klasse A (DIN 32935)

Maximale streklengte: 180 cm bij 40 N



Maximale streklengte

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



Productiedatum (maand/jaar):
09/2024

Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsapparaat waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.

Veiligheidstips



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is.
- Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren. Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.



Kans op lichamelijk letsel!

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgescreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt!
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.



Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!

- 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.
- 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.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 1,5 m beschikbaar zijn (afb. L).
- 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.
- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Dit artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg. Gebruik het artikel niet wanneer uw lichaamsgewicht dit gewicht overschrijdt.

- Trek de weerstandsbanden niet verder dan de maximale streklengte van 180 cm uit.
- Wikkel de weerstandsbanden nooit om het hoofd, de hals of de borst. Verwurgingsgevaar!
- Gebruik de weerstandsbanden niet voor andere doelen (bijv. als spankabel, sleepkabel of iets dergelijks).
- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de weerstandsbanden goed aan de zijkanten van het stepbankje vastzitten.
- De weerstandsbanden zijn uitsluitend bestemd voor gebruik aan het apparaat en mogen niet anderszins worden gebruikt.
- Gebruik het artikel niet als opstaphulp of vervanging van een ladder.



Gevaren als gevolg van slijtage!

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage.
- De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.
- 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.
- De elastische materialen van de weerstandsbanden moeten tegen zonlicht worden beschermd.
- Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in het artikel waarneemt.
- Let vooral op de slijtage van de voeten.
- Het artikel mag alleen door volwassenen worden gemonteerd om letsel door ondeskundig gebruik te vermijden.
- Gebruik het artikel alleen wanneer het volledig is gemonteerd.

Montagemogelijkheden (afb. B)

Om de trainingsintensiteit te verhogen, kan het artikel met de voeten (2) een niveau worden uitgebreid en met de halve balanceercirkels (3) worden aangevuld.

Ga te werk zoals getoond in afb. B:

- Draai het artikel (1) om en maak de voeten los.
- Bevestig de voeten resp. de halve balanceercirkels zoals gewenst in de daarvoor bestemde uitsparingen aan de onderkant van het platform.

Aanwijzing: monteer het artikel alleen zoals weergegeven in afb. B.

- Zet het artikel weer rechtop.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.

Gebruik van de weerstandsbanden (afb. C)

U hebt de mogelijkheid om met de extra weerstandsbanden (4) oefeningen op het artikel uit te voeren.

Belangrijk! De weerstandsbanden mogen alleen samen met het stepbankje worden gebruikt en niet aan deuren, ramen of andere ongeschikte structuren worden bevestigd.

Haak hiervoor de weerstandsbanden met de karabijnen in de ogen aan de zijkant van het artikel (afb. C).

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij voor u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de oefeningen elk 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

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

4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm vooruit en na één minuut achteruit rond.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden.
3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

Voorbeeldoefeningen zonder weerstandsbanden

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Aanwijzing: de intensiteit van de training kan worden verhoogd als u het artikel hoger maakt door de voeten en halve balanceercirkels toe te voegen.

Basisstap (afb. D)

Spieren die worden belast: het gehele been en billen

Verloop

1. Ga rechtop voor het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht. Uw armen hangen los langs het lichaam.
3. Stap in een vloeiende beweging met de rechtervoet op het platform van het artikel en zet er de linkervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtervoet weer op de vloer.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Zijstap (afb. E)

Spieren die worden belast: buitenkant van het gehele been

Verloop

1. Ga rechtop links van het artikel staan.
2. Let erop dat uw voeten bij elkaar staan met de tenen naar voren gericht. Uw armen hangen los langs het lichaam.
3. Stap in een vloeiende beweging met de rechtervoet op het platform van het artikel en zet er de linkervoet vervolgens naast.
4. Zet eerst de linkervoet en dan de rechtervoet weer in de uitgangspositie.
5. Beweeg bij het op- en afstappen de armen naar voren en naar achteren.

Aanwijzing: u kunt uw armen gebogen of uitgestrekt langs het lichaam houden.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen, wissel van kant en herhaal de oefening.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd het bovenlichaam recht en zet de voeten steeds volledig op het artikel.

Triceps press (afb. F)

Spieren die worden belast: triceps

Verloop

1. Steun met uw handen op de lange rand van het artikel en ga zo op de hielen staan dat de tenen naar boven wijzen. De vingertoppen wijzen naar u.
2. Span uw arm-, buik- en bilsieren aan. Uw armen zijn gestrekt.
3. Breng uw billen langzaam naar beneden en houd hierbij uw bovenlichaam recht.
4. Let erop dat uw ellebogen bij het buigen van de armen naar achteren wijzen en dicht bij het lichaam blijven.
5. Breng de schouders naar beneden en keer langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt. Houd het bovenlichaam recht en voer de oefening langzaam uit.

Mountain climbers (afb. G)

Spieren die worden belast: buik, onderrug, benen en billen

Verloop

1. Steun met de handpalmen op het artikel en houd de armen loodrecht op de borstkas. Let erop dat u uw ellebogen niet helemaal strekt.
2. Strek een been helemaal, buig het andere been en ga op uw tenen staan met uw voeten op heupbreedte.
3. Span uw lichaam aan door de buik in te trekken en de rug te strekken.
4. Breng uw knieën afwisselend naar de borst. Breng hierbij het gebogen been naar achteren op de plaats naast het andere been.

Aanwijzing: u kunt desgewenst het tempo verhogen.

5. Begin de oefening langzaam gedurende ca. 20 seconden, kom dan omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning tijdens de oefening vasthoudt en voorkom dat u uw rug hol trekt.

Planken (afb. H)

Spieren die worden belast: buik en bovenkant van het bovenbeen

Verloop

1. Steun met uw onderarmen en handpalmen op het artikel en strek uw benen naar achteren. Steun hierbij op uw knieën.
2. Span uw buikspieren aan en strek het bovenlichaam. De ellebogen bevinden zich onder de schoudergewrichten.
3. Ga op uw tenen staan zodat het lichaam een lijn vormt. Let erop dat de u de tenen gelijkmatig belast.
4. Houd het bekken recht en voorkom dat u uw rug hol trekt.
5. Houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek het niet teveel.

6. Houd deze positie gedurende ca. 30 seconden vast, kom weer omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd de spanning van de buikspieren vast, zodat de lendenwervelkolom wordt gestabiliseerd.

Voorbeeldoefeningen met weerstandsbanden

Aanwijzing voor training met weerstandsbanden!

De weerstandsbanden mogen elk maximaal 180 cm worden uitgerekt. Anders kunnen ze beschadigd raken en de gebruiker daarbij verwonden.

Hoe langer u aan de weerstandsbanden trekt, hoe meer kracht u moet opbrengen.

De juiste greep

Let erop dat u de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden altijd horizontaal houdt.

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Oefeningen

Voor alle volgende oefeningen geldt:

- Pak de handgrepen met de handen vast.
- Voer de bewegingen gecontroleerd uit.
- Houd uw armen onder spanning.
- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de karabijnhaken goed gesloten zijn.
- De duur van de reeksen moet overeenstemmen met uw persoonlijke fitnessniveau. Verdeel de oefeningen over meerdere reeksen en pauzeer tussen de afzonderlijke reeksen.

Squats (afb. 1)

Spieren die worden belast: schouder en bovenkant van het bovenbeen

Verloop

1. Ga rechtop op het artikel staan, pak de weerstandsbanden en buig uw benen licht.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar buiten gericht.
3. Richt uw bovenlichaam op en strek uw armen zijdelings op schouderhoogte uit. Buig ze licht.
4. Breng de schouderbladen naar elkaar toe, houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom en ga door uw knieën.
5. Breng uw billen zo ver mogelijk naar achteren en belast uw voeten gelijkmatig.

Aanwijzing: probeer daarbij het artikel zo horizontaal mogelijk te houden en het niet te kantelen.

6. Houd deze positie gedurende ca. 30 seconden vast, kom weer omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let altijd op de positie van de knieën.

Zijwaarts heffen (afb. J)

Spieren die worden belast: schouder, triceps

Verloop

1. Ga rechtop op het artikel staan, pak de weerstandsbanden en buig uw benen licht.
2. Let erop dat de voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar buiten gericht.

3. Richt uw bovenlichaam op en houd uw armen licht gebogen voor het lichaam.
4. Breng de schouderbladen naar elkaar toe en houd uw hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
5. Breng uw handen langzaam zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en laat de armen weer langzaam zakken.
6. Houd deze positie gedurende ca. 30 seconden vast, kom weer omhoog en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: let erop dat u de lichaamsspanning vasthoudt en het bovenlichaam recht houdt tijdens de oefening.

Biceps curls (afb. K)

Spieren die worden belast: biceps

Verloop

1. Ga rechtop op het artikel staan, pak de weerstandsbanden en buig uw benen licht.
2. Let erop dat uw voeten ongeveer op schouderbreedte staan met de tenen naar voren gericht.
3. Houd uw handen op heuphoogte. De ellebogen blijven dicht bij het lichaam. De handpalmen wijzen naar boven.
4. Span uw arm- en buikspieren aan.
5. Trek de rechter- en linkeronderarm afwisselend naar boven. De rug blijft recht, de armen blijven dicht bij het lichaam en de knieën licht gebogen.
6. Voer de oefening afwisselend en langzaam uit en herhaal de oefening 10 tot 15 keer in 3 reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. De knie blijft licht gebogen en de lichaamsspanning wordt overal gehandhaafd.

Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij 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. Reinig het artikel alleen met een vochtige schoonmaakdoek en droog het vervolgens af. **BELANGRIJK!** Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



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



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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als 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 aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

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

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

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

IAN: 467174_2404

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)

- 1 x step do ćwiczeń (1)
- 2 x nóżka (2)
- 2 x półkole do balansowania (3)
- 2 x ekspander z karabińczykiem (4)
- 1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Step do ćwiczeń:

Wymiary: ok. 68 x 28 x 10/15 cm
(dł. x szer. x wys.)



Maksymalne obciążenie: 120 kg

Ekspander:

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.

Maksymalna długość rozciągnięcia: 180 cm przy 40 N



Maksymalna długość rozciągnięcia

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



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2024

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych, terapeutycznych ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci bez nadzoru miały dostęp do opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy szczególnie pouczyć, że produkt ten nie służy do zabawy.
- Należy wziąć pod uwagę naturalny instynkt zabawy i skłonność dzieci do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, do których nie jest przeznaczony niniejszy produkt.

- Aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń, dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu!
- Nie korzystać z produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!

- 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.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Podczas treningu należy zachować przy najmniej 1,5 m wolnej przestrzeni wokół produktu (rys. I).
- Nie należy trenować, będąc zmęczonym lub gorzej skoncentrowanym. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Czas między posiłkiem a treningiem powinien wynosić ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.

- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.
- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Trenować tylko na płaskim i nieśliskim podłożu.
- Ten produkt jest dostosowany do maksymalnej wagi ciała użytkownika wynoszącej 120 kg. Nie należy używać tego produktu, jeśli waga użytkownika przekracza tę wartość.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane na długość większą niż maksymalna długość rozciągania wynosząca 180 cm.
- Nigdy nie wolno zawiązać ekspandera wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej. Zagrożenie uduszeniem!
- Nie wolno używać ekspandera do innych celów (np. jako linki napinającej, linki holowniczej i tym podobnych).
- Przed każdym treningiem z ekspanderami należy sprawdzić ich prawidłowe osadzenie po bokach stepu do ćwiczeń.
- Ekspandery są przeznaczone wyłącznie do użytkowania na urządzeniu i nie mogą być używane w innych miejscach.
- Nie należy używać produktu jako stopnia do wchodzenia lub zamiennika drabiny.

Zagrożenia spowodowane zużyciem!

- Produktu wolno używać jedynie, jeśli jest w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- 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.
- Chronić elementy z elastomeru ekspandera przed działaniem promieni słonecznych.
- W przypadku stwierdzenia pęknięć na produkcie należy zaniechać jego użytkowania.
- Zwrócić szczególną uwagę na zużycie podóperek.
- Montaż produktu powinna przeprowadzić osoba dorosła, aby uniknąć obrażeń wynikających z nieprawidłowego obchodzenia się z nim.
- Z produktu wolno korzystać dopiero po całkowitym zakończeniu montażu.

Możliwości montażu (rys. B)

W celu zwiększenia intensywności treningu produkt można podnieść o jeden stopień za pomocą nóżek (2) oraz uzupełnić o półkole do balansowania (3).

Postępować, jak pokazano na rys. B:

- W tym celu odwrócić produkt (1) i zdemontować nóżki.
- Włożyć nóżki lub półkole do balansowania w przewidziane do tego celu otwory na spodzie podestu.

Wskazówka: produkt montować tylko w sposób pokazany na rys. B.

- Postawić produkt ponownie na równej powierzchni.
- Trenować tylko na płaskim i nieśliskim podłożu.

Użytkowanie ekspandera (rys. C)

Istnieje możliwość wykonywania ćwiczeń na produkcie z dodatkowymi ekspanderami (4).

Ważne! Paski rozprężne mogą być używane wyłącznie w połączeniu ze stepem do ćwiczeń i nie można mocować ich na drzwiach, oknach ani innych nieodpowiednich strukturach.

W tym celu zaczepić ekspander z karabinkami do bocznych oczek produktu (rys. C).

Ogólne wskazówki dotyczące treningu

Przebieg treningu

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

Ogólne planowanie treningu

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

Należy przestrzegać następujących zasad:

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

Rozgrzewka

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

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.

2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Ramiona i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść je ponownie w dół.
4. Wykonuj na przemian krążenie lewego i prawego ramienia do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stań na jednej nodze, a drugą unieś na wysokość około 20 cm od ziemi ze zgiętym kolaniem.
2. Najpierw wykonaj krążenia uniesioną stopą w jednym kierunku, a po kilku sekundach zmień kierunek.
3. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
4. Podnoś nogi jedna po drugiej i zrób kilka kroków w miejscu. Upewnij się, że podnosisz nogi tylko na tyle, żeby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń bez ekspandera

Poniżej prezentujemy wybrane ćwiczenia.

Wskazówka: można zwiększyć intensywność treningu, podwyższając produkt poprzez dodanie nóżek i półkoli do balansowania.

Basic Step (rys. D)

Oddziaływanie na mięśnie: cała noga i pośladki

- Przebieg**
1. Stań w pozycji wyprostowanej przed produktem.
 2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców u stóp były skierowane do przodu. Ręce pozostają luźno ułożone wzdłuż ciała.
 3. Płynnym ruchem postawić prawą stopę na podeście produktu, a następnie postawić na niej również lewą stopę.
 4. Opuścić najpierw lewą, a następnie prawą stopę z powrotem na podłogę.
 5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i do tyłu.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko ciała lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze umieszczać stopy całkowicie na produkcie.

Side-Step (rys. E)

Oddziaływanie na mięśnie: cała zewnętrzna strona nogi

Przebieg

1. Stań w pozycji wyprostowanej obok produktu.

2. Zwracać uwagę, aby stopy były złączone, a czubki palców u stóp były skierowane do przodu. Ręce pozostają luźno ułożone wzdłuż ciała.
3. Płynnym ruchem postawić prawą stopę na podeście produktu, a następnie postawić na niej również lewą stopę.
4. Opuścić najpierw lewą, a następnie prawą stopę z powrotem do pozycji wyjściowej.
5. Podczas wchodzenia i schodzenia poruszać rękoma do przodu i do tyłu.

Wskazówka: ręce można trzymać zgięte blisko ciała lub wyprostowane.

6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach, następnie zmienić stronę i ponownie powtórzyć ćwiczenie.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała. Zachować wyprostowaną górną część ciała i zawsze umieszczać stopy całkowicie na produkcie.

Triceps Press (rys. F)

Oddziaływanie na mięśnie: triceps

Przebieg

1. Oprzeć dłonie na długiej krawędzi produktu po bokach i stanąć na piętach z czubkami stóp skierowanymi ku górze. Czubki palców skierować w swoją stronę.
2. Napiąć mięśnie ramion, brzucha i pośladków. Ramiona są wyprostowane.
3. Powoli obniżyć pośladki i utrzymywać górną część ciała wyprostowaną.
4. Upewnić się, że podczas zginania ramion łokcie są skierowane do tyłu i pozostają blisko ciała.
5. Ściągnąć ramiona w dół i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała. Zachować wyprostowaną górną część ciała i powoli wykonywać ćwiczenie.

Mountain Climbers (rys. G)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch, dolna część pleców, nogi i pośladki

Przebieg

1. Podeprzeć się na produkcie z dłońmi ułożonymi w linii pionowej do klatki piersiowej. Uważać, aby całkowicie nie prostować łokci.
2. Wyprostować nogę niemal całkowicie, ugiąć drugą nogę i stanąć na palcach u stóp ustawionych na szerokość bioder.
3. Naprężyć ciało, wciągając brzuch i prostując plecy.
4. Podciągać kolana naprzemiennie w kierunku klatki piersiowej, przenosząc przy tym ugiętą nogę do tyłu obok drugiej nogi.

Wskazówka: tempo można dowolnie zwiększać.

5. Powoli rozpocząć ćwiczenie przez ok. 20 sekund, następnie wyprostować się i powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie całego ciała i unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa do przodu.

Planki (rys. H)

Oddziaływanie na mięśnie: brzuch i górna część ud

Przebieg

1. Podeprzeć się przedramionami i dłońmi na produkcie i rozprostować nogi do tyłu. Oprzeć się na kolanach.
2. Napiąć mięśnie brzucha i wyprostować górną część ciała. Łokcie znajdują się poniżej stawów barkowych.
3. Stanąć na palcach u stóp tak, aby ciało znalazło się w jednej linii. Zwracać uwagę na równomierne obciążenie czubków palców.
4. Trzymać miednicę prosto i unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa do przodu.
5. Utrzymywać głowę w pozycji przedłużenia kręgosłupa i nie odchyłać jej nadmiernie.
6. Utrzymać pozycję przez ok. 30 sekund, wyprostować się ponownie i powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: należy stale utrzymywać napięcie mięśni brzucha, aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa był ustabilizowany.

Propozycje ćwiczeń z ekspanderem

Wskazówka dotycząca treningu z ekspanderami!

Ekspandery można rozciągnąć do maksymalnej długości 180 cm. W przeciwnym razie mogą one ulec uszkodzeniu, a użytkownik doznać obrażeń.

Ciągnięcie ekspandera wymaga tym więcej siły, im wyżej jest on podnoszony.

Prawidłowy chwyt

Należy zwracać uwagę, aby podczas rozciągania ekspanderów zawsze trzymać uchwyty w pozycji poziomej.

Nie zginać nadgarstków, aby uniknąć ewentualnego przeciężenia.

Ćwiczenia

Uwagi dotyczące wszystkich poniższych ćwiczeń:

- Wziąć uchwyty do ręki.
- Wykonywać ruchy w sposób kontrolowany.
- Ręce pozostają napięte.
- Przed każdym treningiem z wykorzystaniem ekspanderów sprawdzić, czy karabińczyki są należycie zamknięte.
- Czas trwania serii ćwiczeń powinien być dostosowany do indywidualnego poziomu sprawności. Ćwiczenia należy podzielić na kilka serii i zadbać o przerwy pomiędzy poszczególnymi seriami.

Przysiady (rys. I)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona i górna część ud

Przebieg

1. Stanąć prosto na produkcie, chwycić ekspander i lekko ugiąć nogi.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców u stóp były skierowane na zewnątrz.
3. Unieść górną część ciała i wyprostować ręce na boki na wysokości barków. Lekko je ugiąć.
4. Pociągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa, trzymać głowę pionowo i przejść do przysiadu.
5. Wypiąć pośladki jak najdalej do tyłu i równomiernie obciążyć stopy.

Wskazówka: w tym ćwiczeniu należy się starać, aby trzymać produkt jak najbardziej poziomo i nie przechylać go.

6. Utrzymać pozycję przez ok. 30 sekund, wyprostować się ponownie i powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: należy zawsze zwracać uwagę na pozycję stawów kolanowych.

Uniesienia boczne (rys. J)

Oddziaływanie na mięśnie: ramiona, triceps

Przebieg

1. Stanąć prosto na produkcie, chwycić ekspander i lekko ugiąć nogi.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były ustawione mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców u stóp były skierowane na zewnątrz.
3. Wyprostować górną część ciała i trzymać lekko zgięte ramiona przed ciałem.
4. Pociągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa i przytrzymać głowę pionowo.
5. Poprowadzić powoli ręce po bokach do góry, aż do wysokości barków, a następnie ponownie powoli opuścić ramiona.
6. Utrzymać pozycję przez ok. 30 sekund, wyprostować się ponownie i powtórzyć ćwiczenie od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: podczas ćwiczenia należy zwracać uwagę na odpowiednie napięcie ciała i utrzymywać górną część ciała w pozycji wyprostowanej.

Uginanie bicepsów (rys. K)

Oddziaływanie na mięśnie: bicepsy

Przebieg

1. Stanąć prosto na produkcie, chwycić ekspander i lekko ugiąć nogi.
2. Zwracać uwagę, aby stopy były mniej więcej na szerokości ramion, a czubki palców u stóp były skierowane do przodu.
3. Trzymać ręce na wysokości bioder. Łokcie są blisko tułowia. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest ku górze.
4. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
5. Podciągać prawe i lewe przedramię naprzemiennie do góry. Plecy pozostają wyprostowane, ramiona blisko ciała i kolana lekko ugięte.
6. Powoli wykonywać naprzemiennie ćwiczenie i powtórzyć je od 10 do 15 razy w 3 seriach.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej. Kolana pozostają lekko ugięte, a napięcie ciała utrzymuje się przez cały czas.

Ćwiczenia rozciągające

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy 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 dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.
- To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ręce i barki

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

Mięśnie nog

1. Stanąć 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, aby 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.

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

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki

foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



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

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych takich jak przetłaczniaki 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: 467174_2404

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 seznáme s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení (obr. A)

- 1 x step board (1)
- 2 x patka (2)
- 2 x balanční půlkruhová podložka (3)
- 2 x expandér vč. karabiny (4)
- 1 x návod k použití

Technické údaje

Step board:

Rozměry: cca 68 x 28 x 10/15 cm (d x š x v)



Maximální zatížení: 120 kg

Expandéry:

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935

Maximální délka napnutí: 180 cm při 40 N



Maximální délka napnutí

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



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2024

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nářadí pro procvičení celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské, terapeutické a komerční účely.

Bezpečnostní pokyny



Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Nebezpečí udušení.



Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.
- Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat. Vyhněte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.
- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a údržbu provádějte bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.



Nebezpečí poranění!

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmějí s přístrojem hrát.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. V případě poškození již výrobek nesmíte používat!
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupníků.
- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.



Nebezpečí poranění při cvičení!

- 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.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 1,5 m (obr. L).
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Tento výrobek je určen pro maximální tělesnou hmotnost 120 kg. Nepoužívejte tento výrobek, pokud máte vyšší tělesnou hmotnost.
- Expandéry nenatahujte víc, než je jejich maximální délka napnutí 180 cm.
- Expandéry nikdy neovívejte kolem hlavy, krku ani hrudi. Nebezpečí úškrcení!
- Expandéry nepoužívejte k jiným účelům (např. jako napínací lano, vlečné lano a podobně).
- Před každým tréninkem s expandéry zkontrolujte, zda expandéry pevně drží na stranách step boardu.
- Expandéry jsou určeny výhradně k použití na přístroji a nesmíte je používat jiným způsobem.
- Nepoužívejte tento výrobek jako pomůcku k výstupu nebo žebřík.



Nebezpečí v důsledku opotřebení!

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný.
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- 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.
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.
- Pokud si všimnete trhlin na výrobku, již jej dále nepoužívejte.
- Věnujte především pozornost opotřebení patek.
- Výrobek smí instalovat pouze dospělá osoba, aby nedošlo ke zranění neodborným zacházením.
- Pamatujte na to, že výrobek se smí používat pouze kompletně smontovaný.

Možnosti sestavení (obr. B)

Pro zvýšení intenzity tréninku je možné výrobek pomocí stojanů (2) o jeden stupeň zvýšit a rovněž doplnit o balanční půlkruhové podložky (3). Postupujte podle obr. B:

- Otočte výrobek (1) a vytáhněte patky.
- Zasuňte patky nebo balanční půlkruhové podložky, podle toho, co vám vyhovuje, do k tomu určených otvorů na spodní straně nášlapné plochy.

Upozornění: Sestavte výrobek podle obr. B.

- Postavte výrobek opět rovně na zem.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.

Použití expandérů (obr. C)

Na výrobku máte možnost provádět cvičení s dodatečnými expandéry (4).

Důležité! Pásky expandéru se smí používat jen se step boardem. Nesmí se upevňovat na dveře, okna nebo jiné nevhodné struktury.

K tomuto účelu expandéry zahákněte pomocí karabin do ok po stranách výrobku (obr. C).

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

Sestavte si tréninkový plán se sériemi 6–8 cviků, který bude odpovídat Vašim potřebám.

Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme po každém cvičení strečink.

Zahřátí

Před každým tréninkem věnujte dostatek času zahřátí. Následovně pro Vás k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků.

Cviky byste měli opakovat vždy 2 až 3krát.

Šíjové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5krát.
2. Otáčejte pomalu hlavou nejprve jedním a potom opačným směrem.

Paže a ramena

1. Sepněte ruce za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom předkloníte horní část těla, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Natáčejte ramena současně dopředu a po minutě změňte směr.
3. Přitahujte ramena k uším a nechávejte je opět klesnout.
4. Střídavě kružte levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Nožní svalstvo

1. Postavte se na jednu nohu a s pokrčeným kolenem zvedněte druhou nohu asi 20 cm nad podlahu.
2. Nejprve kružte zvednutou nohou jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte.
3. Poté přejděte na druhou nohu a celé cvičení opakujte.
4. Zvedejte nohy jednu po druhé a udělejte několik kroků na místě. Ujistěte se, že zvedáte nohy jen natolik, abyste dobře udržovali rovnováhu.

Návrhy na cvičení bez expandérů

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Upozornění: Trénink můžete zintenzivnit tím, že přidáte k výrobku patky a balanční půlkruhové podložky a tím jej zvýšíte.

Basic Step (obr. D)

Posilované svalstvo: celá noha a hýždě

Průběh

1. Postavte se zpříma před výrobek.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu. Paže jsou volně podél těla.
3. Plynulým pohybem se postavte pravou nohou na nášlapnou plochu výrobku, levou nohu přitáhněte.

4. Nejprve levou, a poté i pravou nohu postavte zpátky na zem.

5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Side-Step (obr. E)

Posilované svalstvo: celá vnější strana nohy

Průběh

1. Postavte se zpříma vlevo vedle výrobku.
2. Dbejte na to, abyste měli nohy snožené a špičky směřovaly dopředu. Paže jsou volně podél těla.
3. Plynulým pohybem se postavte pravou nohou na nášlapnou plochu výrobku, levou nohu přitáhněte.
4. Nejprve levou, a poté i pravou nohu uveďte zpátky do výchozí polohy.
5. Při vystupování a sestupování pohybujte pažemi dopředu a zpět.

Upozornění: Paže můžete mít ohnuté v lokti u těla nebo rovně rozpažené.

6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích, změňte strany a cvičení opakujte.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a na výrobek se vždy postavte celými nohama.

Triceps Press (obr. F)

Posilované svalstvo: tricepsy

Průběh

1. Rukama se zapřete po stranách o dlouhou hranu výrobku a postavte se na paty tak, aby špičky nohou směřovaly nahoru. Špičky prstů směřují k vám.
2. Napněte svalstvo paží, břicha a hýždí. Paže jsou natažené.
3. Jděte hýžděmi pomalu dolů, horní polovina těla zůstává vzpřímená.
4. Dbejte na to, aby lokty pokrčení paží směřovaly dozadu a byly blízko u těla.
5. Tahejte ramena dolů a jděte pomalu zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla. Horní polovinu těla držte vzpřímenou a cvik provádějte pomalu.

Mountain Climbers (obr. G)

Posilované svalstvo: břicho, dolní část zad, nohy a hýždě

Průběh

1. Zapřete se o výrobek dlaněmi, v kolmé linii s hrudním košem. Dbejte na to, abyste lokty úplně nepropínali.
2. Jednu nohu téměř propněte, druhou nohu pokrčte a přitom se postavte na šířku boků na špičky.
3. Napněte tělo tím, že zatáhnete břicho a napnete záda.
4. Přitahujte kolena střídavě k hrudníku a přitom pokrčenou nohou pohybujte dozadu vedle druhé nohy.

Upozornění: Podle libosti můžete zvyšovat tempo.

5. Cvičení začněte provádět pomalu po dobu cca 20 sekund, poté se narovnejte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla a vyhněte se lordóze (vychýlení) páteře.

Plank (prkno) (obr. H)

Posilované svalstvo: břicho a horní část stehna

Průběh

1. Dlaněmi a předloktími se opřete o výrobek a nohy napněte dozadu. Přitom se opřete o kolena.
2. Napněte břišní svaly a narovnejte horní část těla. Lokty jsou pod ramenními klouby.
3. Postavte se na špičky prstů, takže budete mít tělo v jedné linii. Dbejte na rovnoměrné zatížení špiček prstů.
4. Pánev udržujte rovně a vyhněte se lordóze (vychýlení) páteře.
5. Hlavu držte v prodloužení páteře a nadměrně ji nenatahujte.
6. Udržujte tuto pozici po dobu cca 30 sekund, poté se narovnejte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Nepřetržitě udržujte napnuté břišní svaly, čímž bude bederní páteř stabilizovaná.

Návrhy na cvičení s expandéry

Upozornění k tréninku s expandéry!

Expandéry se smí vytahovat maximálně do 180 cm. Jinak by se mohly poškodit a zranit uživatele.

Čím dále budete expandéry natahovat, tím více síly musíte vynaložit.

Správný úchop

Dávejte pozor, abyste rukojeti expandérů drželi při natahování vždy ve vodorovné poloze. Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

Cviky

Pro všechna následující cvičení platí:

- Vezměte rukojeti do rukou.
- Provádějte pohyby kontrolovaně.
- Udržujte paže pod napětím.
- Před každým tréninkem s expandéry zkontrolujte, že jsou pevně zapnuté karabiny.
- Doba trvání série cviků by se měla řídit úrovní Vaší osobní fyzické kondice. Rozdělte cvičení do více sérií cviků a mezi jednotlivými sériemi dělejte přestávky.

Dřepy (obr. I)

Posilované svalstvo: ramena a horní část stehna

Průběh

1. Postavte se vzpřímeně na výrobek, uchopte expandéry, a mírně pokrčte kolena.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují od sebe.
3. Narovnejte horní polovinu těla a paže rozpažte do stran ve výšce ramen. Mírně je ohněte v lokti.
4. Přitahujte lopatky k páteři a hlavu držte v prodloužení páteře a jděte do dřepu.
5. Hýždě vystrčte co nejvíce dozadu a rovnoměrně zatěžujte obě nohy.

Upozornění: Snažte se přitom výrobek držet pokud možno vodorovně a neklopit jej.

6. Udržujte tuto pozici po dobu cca 30 sekund, poté se narovnejte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Vždy dbejte na polohu kolen.

Zvedání do stran (obr. J)

Posilované svalstvo: ramena, tricepsy

Průběh

1. Postavte se vzpřímeně na výrobek, uchopte expandéry, a mírně pokrčte kolena.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují od sebe.
3. Narovnejte horní polovinu těla, paže držte mírně ohnuté v lokti před tělem.
4. Přitahujte lopatky k páteři a hlavu držte kolmo.
5. Vedte ruce po straně směrem nahoru až do výše ramen a opět paže spusťte.
6. Udržujte tuto pozici po dobu cca 30 sekund, poté se narovnejte a cvičení opakujte 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Během cvičení dbejte na napětí těla a udržujte horní polovinu těla rovnou.

Bicepsový zdvih (obr. K)

Posilované svalstvo: bicepsy

Průběh

1. Postavte se vzpřímeně na výrobek, uchopte expandéry, a mírně pokrčte kolena.
2. Nohy byste měli mít od sebe na šířku ramen, špičky ukazují dopředu.
3. Ruce držte ve výšce boků. Lokty zůstávají blízko u těla. Dlaně směřují nahoru.
4. Napněte svaly paží a břišní svaly.
5. Pravé a levé předloktí střídavě táhněte směrem nahoru. Zdá se zůstanou rovná, paže podél těla a kolena mírně pokrčená.
6. Cvičení provádějte střídavě pomalu a opakujte jej 10 až 15krát ve 3 sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte horní polovinu těla a pánev rovné. Kolena zůstanou mírně pokrčená a napětí těla je udržováno.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

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

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se.
2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.
2. Pravou paží 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 vystřídejte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

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

Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů.

Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.

O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy.

Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají 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 určeného nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

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

Při 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: 467174_2404



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)

- 1 x stupienok (1)
- 2 x podstavce (2)
- 2 x balančný polkruh (3)
- 2 x expander vrátane karabínky (4)
- 1 x návod na používanie

Technické údaje

Stupienok:

Rozmery: cca 68 x 28 x 10/15 cm (d x š x v)



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Expander:

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.

Maximálna dĺžka natiahnutia: 180 cm pri 40 N



Maximálna dĺžka natiahnutia

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



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2024

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningové náčinie, s ktorým môžete trénovať celé telo. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.



Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka.
- Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať. Zabráňte situáciám a správaniu, ktoré nie sú predpokladané pre výrobok.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Pri poškodení výrobok viac nesmiete používať!
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podestí.
- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospelé osoby a nie ako hračku.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.



Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!

- Skôr než začnete s tréningom, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred tréningom vždy zahriať a trénujte podľa 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.
- Tehotné ženy by mali tréning vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 1,5 m do všetkých strán (obr. L).
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekonzentrováný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhnite sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Tento výrobok je konštruovaný na maximálnu telesnú hmotnosť 120 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Expandery neťahajte nad rámec maximálnej dĺžky natiahnutia 180 cm.
- Expandery nikdy neomotávajte okolo hlavy, krku ani hrudníka. Nebezpečenstvo uškrtienia!
- Expandery nepoužívajte na iné účely (napr. ako napínacie lano, ťažné lano a pod.).
- Pred každým cvičením s expandermi skontrolujte pevné osadenie expanderov na stupienku.
- Expandery sú určené výlučne na použitie na zariadení a nesmú sa používať iným spôsobom.
- Výrobok nepoužívajte ako pomôcku na lezenie ani ako náhradu za rebrík.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný.
- Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeníach výrobok viac nemôžete používať.
- 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.
- Elastoméry expanderov je nutné chrániť pred slnečným žiarením.
- Ak by sa na výrobku objavili trhliny, výrobok už ďalej nepoužívajte.
- Dbajte najmä na opotrebovanie podstavcov.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou.
- Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.

Možnosti nadstavby (obr. B)

Na zvýšenie intenzity tréningu je možné výrobok zvýšiť o jeden stupeň podstavcami (2) a doplniť balančnými polkruhmi (3).

Postupujte tak, ako je znázornené na obr. B:

- Obráťte výrobok (1) a vyberte podstavce.
- Zasuňte podstavce, príp. balančné polkruhy do určených otvorov na spodnej strane nástupnej plochy.

Upozornenie: Výrobok zmontujte tak, ako je znázornené na obr. B.

- Výrobok opäť postavte na rovný povrch.
- Trénujte len na rovnom a nešmyklavom podklade.

Použitie expanderov (obr. C)

Cviky na výrobku môžete vykonávať pomocou prídavných expanderov (4).

Dôležité! Expandery sa môžu používať len so stupienkom a nesmú sa pripieňovať na dvere, okná ani iné nevhodné konštrukcie.

Na tento účel zaistíte expandery pomocou karabín na bočné oká výrobku (obr. C).

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte 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

Vytvorte tréningový plán šitý na mieru vašim potrebám, s cvičeniami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvičení.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Sériu cvičení by mala pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý cvik môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho odporúčame po každom tréningu strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V ďalšom texte Vám k tomu popíšeme niekoľko jednoduchých cvičení.

Jednotlivé cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3-krát.

Svalstvo šije

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Tento pohyb opakujte 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.

Ramená a plecia

1. Skrížte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, zahrejte sa optimálne všetky svaly.
2. Plecami krúžte súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a nechajte ich znovu padnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej pokojne dýchať!

Svalstvo nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s ohnutým kolenom nadvihnite cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutou nohou najskôr krúžte jedným smerom a tento po niekoľkých sekundách vymeňte.
3. Potom vymeňte aj druhú nohu a opakujte toto cvičenie.
4. Postupne zdvihajte nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Dávajte pozor na to, aby ste nohy zdvíhali len natoľko, aby ste mohli dobre udržať rovnováhu.

Príklady cvikov bez expanderov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Upozornenie: Tréning možno zintenzívniť zvýšením výrobu pridaním podstavcov a balančných polkruhov.

Výstupy (obr. D)

Namáhané svaly: nohy a zadok

Postup

1. Postavte sa vzpriamene pred výrobok.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pľiec a aby špičky smerovali dopredu. Ruky zostávajú voľne pri tele.

3. Vystúpte plynulým pohybom pravou nohou na nástupnú plochu výrobku a pritiahnite k nej ľavú nohu.

4. Položte opäť na zem najprv ľavú a potom pravú nohu.

5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok kladte vždy celé chodidlá.

Bočné úkroky (obr. E)

Namáhané svaly: celá vonkajšia časť nôh

Postup

1. Postavte sa vzpriamene vedľa výrobku.
2. Dbajte na to, aby boli chodidlá spolu a aby špičky smerovali dopredu. Ruky zostávajú voľne pri tele.
3. Vystúpte plynulým pohybom pravou nohou na nástupnú plochu výrobku a pritiahnite k nej ľavú nohu.
4. Znovu vráťte do východiskovej polohy najprv ľavú a potom pravú nohu.
5. Rukami pohybujte pri vystupovaní a zostupovaní dopredu a dozadu.

Upozornenie: Ruky môžete držať tesne pri tele buď zohnuté alebo vystreté.

6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách, vymeňte stranu a cvičenie znovu zopakujte.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a na výrobok kladte vždy celé chodidlá.

Tricepsové tlaky (obr. F)

Namáhané svaly: tricepsy

Postup

1. Podoprite sa rukami bokom o dlhú hranu výrobku a postavte sa na päty tak, aby špičky nôh smerovali nahor. Končeky prstov smerujú k vám.
2. Napnite svaly rúk, brušné a sedacie svaly. Ramená sú vystreté.
3. Spúšťajte sa zadkom pomaly nadol a držte pritom vrchnú časť tela vzpriamenú.
4. Dbajte na to, aby lakťe pri ohýbaní rúk smerovali dozadu a zostali pri tele.
5. Spustíte plecia nadol a pomaly sa opäť vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Vrchnú časť tela držte vzpriamenú a cvik vykonávajte pomaly.

Horolezec (obr. G)

Namáhané svaly: brucho, spodná časť chrbta, nohy a zadok

Postup

1. Oprite sa dlaňami o výrobok, vo zvislej línii s hrudníkom. Dávajte pozor, aby ste lakťe neprepínali.
2. Jednu nohu vystríte, druhú pokrčíte a postavte sa na špičky na šírku bokov.
3. Napnite telo zatiahnutím brucha a vystretím chrbta.

4. Striedavo priťahujte kolená k hrudníku a pokrčenú nohu vráťte k druhej nohe.

Upozornenie: Tempo môžete ľubovoľne zvyšovať.

5. Cvik začnite vykonávať pomaly po dobu cca 20 sekúnd, potom sa narovnajte a cvik opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dávajte pozor na napnutie tela a vyhňte sa prehýbaniu v krížovej oblasti.

Vzpery (obr. H)

Namáhané svaly: brucho a horná časť stehien

Postup

1. Podprite sa predlaktiami a dlaňami na výrobku a nohy vystríte dozadu. Opierajte sa pritom o kolená.
2. Napnite brušné svaly a vystríte hornú časť tela. Lakťe sa nachádzajú pod ramennými kĺbmi.
3. Postavte sa na špičky nôh tak, aby ste mali telo v jednej línii. Dbajte na rovnomerné zaťaženie špičiek nôh.
4. Panvu držte rovno a vyvarujte sa prehýbaniu v krížovej oblasti.
5. Hlavu držte v predĺžení chrbtice a nezaklápajte ju.
6. V tejto polohe vydržte cca 30 sekúnd, potom sa narovnajte a cvik opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Brušné svaly držte stále napnuté, aby ste stabilizovali driekovú chrbticu.

Príklady cvikov s expandermi

Upozornenie k tréningu s expandermi!

Expandery sa smú natiahnuť maximálne do dĺžky 180 cm. V opačnom prípade by sa mohli poškodiť a pritom zraniť používateľa. Čím dlhšie budete expandery ťahať, tým väčšiu silu budete musieť vyvinúť.

Správne uchopenie

Dbajte na to, aby ste rukoväti pri ťahaní expanderov vždy vodorovne. Neohýbajte zápästia, inak dôjde k ich preťaženiu.

Cvičenia

Pre všetky nasledujúce cvičenia platí:

- Rukoväti vezmite do rúk.
- Vykonávajte kontrolované pohyby.
- Ruky majte napnuté.
- Pred každým tréningom s expandermi skontrolujte, či sú karabínky pevne zatvorené.
- Dĺžka trvania sérií jednotlivých cvikov by sa mala odvíjať od vašej osobnej úrovne kondície. Cvičenia si rozdeľte do viacerých sérií cvikov a medzi jednotlivými sériami si robte prestávky.

Drepy (obr. I)

Namáhané svaly: plecia a horná časť stehien

Postup

1. Postavte sa vzpriamene na výrobok, uchopte expandery a mierne pokrčte nohy.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pľiec a aby špičky smerovali von.
3. Narovnajte hornú časť tela a natiahnite ruky do strán vo výške ramien. Mierne ich pokrčte.

4. Lopatky pritiahnite k chrbtici, hlavu držte vzpriamene a pokrčte kolená.
5. Zadok vystríte čo najviac dozadu a obe nohy zaťažte rovnako.

Upozornenie: Snažte sa udržať na výrobku čo najviac vo vodorovnej polohe a nenakláňajte sa.

6. V tejto polohe vydržte cca 30 sekúnd, potom sa narovnajte a cvik opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Vždy dávajte pozor na pozíciu kolien.

Zdvihy do strán (obr. J)

Namáhané svaly: plecia, tricepsy

Postup

1. Postavte sa vzpriamene na výrobok, uchopte expandery a mierne pokrčte nohy.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby špičky smerovali von.
3. Narovnajte hornú časť tela a ruky držte mierne pokrčené pred telom.
4. Lopatky zatiahnite k chrbtici a hlavu držte kolmo.
5. Pomaly dvíhajte ruky do strán do výšky ramien a pomaly ruky opäť spúšťajte.
6. V tejto polohe vydržte cca 30 sekúnd, potom sa narovnajte a cvik opakujte 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela a udržiavajte hornú časť tela vzpriamenú.

Bicepsové zdvihy (obr. K)

Namáhané svaly: bicepsy

Postup

1. Postavte sa vzpriamene na výrobok, uchopte expandery a mierne pokrčte nohy.
2. Dbajte na to, aby ste mali nohy približne na šírku pliec a aby špičky smerovali dopredu.
3. Ruky držte vo výške bokov. Lakte zostávajú blízko pri tele. Dlane smerujú nahor.
4. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
5. Striedavo zdvíhajte pravé a ľavé predlaktie smerom nahor. Chrbát zostáva rovný, ruky sú blízko tela a kolená sú mierne ohnuté.
6. Cvičenie vykonávajte pomaly a striedavo a opakujte ho 10 až 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. Kolená zostávajú mierne ohnuté a súčasne udržiavajte napnuté telo.

Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy vykonávať 3-krát na každú stranu v trvaní 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene.
 2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.
- Pri tomto cviku sa ňahajú svaly po bokoch vášho krku.

Ruky a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Pravú ruku dajte dozadu za hlavu, až kým nebude dlaň pravej ruky medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte podľa aktuálnych miestnych predpisov. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.

Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného výrobku dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Výrobok a obal zlikvidujte ekologicky.



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT 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 nevyplyvajú.

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

IAN: 467174_2404

(SK) Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@idl.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)

- 1 tabla de step (1)
- 2 pies de apoyo (2)
- 2 semicírculos de equilibrio (3)
- 2 correas elásticas con mosquetón (4)
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

Tabla de step:

Dimensiones: aprox. 68 x 28 x 10/15 cm
(L x F x A)



Capacidad de carga máxima: 120 kg

Correas elásticas:

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

Estiramiento máximo: 180 cm a 40 N



Estiramiento máximo

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



Fecha de fabricación (mes/año):
09/2024

Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como equipo de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos, terapéuticos ni comerciales.

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete.
- Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños. Evite situaciones y comportamientos que no estén previstos para el artículo.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.



¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el aparato.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.



¡Peligro de lesiones al entrenar!

- 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 ejercitarse de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 1,5 m en todas las direcciones (Fig. L).
- 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.
- El artículo no está destinado a uso terapéutico.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- Este artículo está diseñado para un peso corporal máximo de 120 kg. No utilice el artículo si excede ese peso corporal.
- No estire las correas elásticas más allá de la longitud de estiramiento máxima de 180 cm.
- No enrolle nunca las correas elásticas en torno a la cabeza, el cuello ni el pecho. ¡Riesgo de sufrir estrangulación!
- No utilice las correas elásticas con otra finalidad (por ejemplo, como cable tensor, cable de remolque o similares).

- Antes de cada entrenamiento con las correas elásticas, compruebe que estas están firmemente asentadas en los laterales de la tabla step.
- Las correas elásticas solo están diseñadas para su uso con el aparato y no deben utilizarse de ninguna otra forma.
- No use el artículo para alcanzar sitios elevados o como sustituto de una escalera.



¡Peligro por desgaste!

- Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo. Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.
- 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 y posibles roturas del artículo, lo que puede causar lesiones.
- Los elastómeros de las correas elásticas deben protegerse de la radiación solar.
- Si detecta grietas en el artículo, deje de utilizarlo.
- Tenga especialmente en cuenta el desgaste de los pies de apoyo.
- El artículo solamente debe ser montado por adultos para evitar lesiones debidas a una manipulación inadecuada.
- Tenga en cuenta que el artículo solo debe usarse una vez que esté completamente montado.

Posibilidades de montaje (Fig. B)

Para incrementar la intensidad del entrenamiento, el artículo se puede subir un nivel con los pies de apoyo (2) y completar con los semicírculos de equilibrio (3).

Proceda tal y como se muestra en la Fig. B:

- Gire el artículo (1) y extraiga los pies de apoyo.
- Introduzca los pies de apoyo o los semicírculos de equilibrio según lo deseado en las ranuras previstas al efecto en la parte inferior de la superficie de apoyo.

Nota: Monte el artículo únicamente tal y como se muestra en la Fig. B.

- Vuelva a colocar el artículo sobre el suelo.
- Entrene solamente sobre una superficie plana y antideslizante.

Utilización de las correas elásticas (Fig. C)

Tiene la posibilidad de realizar ejercicios en el artículo con las correas elásticas (4) adicionales.

¡Importante! Las correas elásticas solo se deben usar junto con la tabla de step y no deben fijarse en puertas, ventanas u otras estructuras inapropiadas.

Para ello, enganche las correas elásticas con los mosquetones en los ojales laterales del artículo (Fig. C).

Indicaciones generales de entrenamiento

Procedimiento de entrenamiento

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

Planificación general de I entrenamiento

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios.

Tenga en cuenta estos principios:

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

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación describiremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería repetir los ejercicios 2 o 3 veces.

Musculatura del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este ejercicio 4 o 5 veces.
2. A continuación, gire la cabeza lentamente en una dirección, y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y elévelas con cuidado hacia arriba. Si además inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, calentará todos los músculos a la perfección.
2. Gire los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.
3. Suba los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Gire alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia delante y transcurrido un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra pierna con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. Gire el pie elevado primero en una dirección y cambie de dirección después de algunos segundos.

3. Cambie a continuación de pierna y repita este ejercicio.
4. Eleve las piernas una tras otra y dé algunos pasos sin moverse del sitio. Tenga cuidado de elevar las piernas solo hasta donde pueda mantener bien el equilibrio.

Propuestas de ejercicios sin correas elásticas

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

Nota: El entrenamiento se puede intensificar aumentando la altura del artículo, añadiendo los pies de apoyo y los semicírculos de equilibrio.

Step básico (Fig. D)

Musculatura utilizada: toda la pierna y glúteos

Secuencia

1. Sitúese enfrente del artículo en posición erguida.
2. Asegúrese de que los pies tengan una separación equivalente a la anchura de los hombros y de que las puntas miren hacia delante. Mantenga los brazos distendidos en los lados del cuerpo.
3. Con un movimiento fluido, suba el pie derecho a la superficie de apoyo del artículo y arrastre el pie izquierdo.
4. Vuelva a colocar primero el pie izquierdo y luego el derecho en el suelo.
5. Al subir y bajar, mueva los brazos hacia delante y hacia atrás.

Nota: Puede mantener los brazos flexionados junto al cuerpo o estirados.

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

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y coloque siempre todo el pie sobre el artículo.

Step lateral (Fig. E)

Musculatura utilizada: todo el exterior de la pierna

Secuencia

1. Sitúese a la izquierda del artículo en posición erguida.
2. Asegúrese de que los pies estén juntos y las puntas miren hacia delante. Mantenga los brazos distendidos en los lados del cuerpo.
3. Con un movimiento fluido, suba el pie derecho a la superficie de apoyo del artículo y arrastre el pie izquierdo.
4. Coloque primero el pie izquierdo y luego el derecho en la posición inicial.
5. Al subir y bajar, mueva los brazos hacia delante y hacia atrás.

Nota: Puede mantener los brazos flexionados junto al cuerpo o estirados.

6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y coloque siempre todo el pie sobre el artículo.

Triceps Press (Fig. F)

Musculatura utilizada: tríceps

Secuencia

1. Apoye las manos lateralmente en el borde largo del artículo y apóyese sobre los talones, de modo que las puntas de los pies apunten hacia arriba. Las puntas de los dedos deben apuntar hacia usted.
2. Tense la musculatura de los brazos, del abdomen y de los glúteos. Los brazos deben estar estirados.
3. Baje lentamente los glúteos, manteniendo el torso erguido.
4. Asegúrese de que, al flexionar los brazos, los codos apunten hacia atrás y se mantengan junto al cuerpo.
5. Baje los hombros y vuelva lentamente a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio. Mantenga el torso erguido y realice el ejercicio lentamente.

Mountain Climbers (Fig. G)

Musculatura utilizada: abdomen, parte inferior de la espalda, piernas y glúteos

Secuencia

1. Apóyese con las palmas de las manos en el artículo, formando una línea perpendicular con el tórax. Asegúrese de no estirar completamente los codos.
2. Estire una pierna casi por completo y flexione la otra pierna, colocándose sobre la punta de los pies separados a la anchura de las caderas.
3. Tense el cuerpo, hundiendo el abdomen y estirando la espalda.
4. Suba las rodillas alternativamente en dirección al pecho, llevando la pierna flexionada hacia atrás junto a la otra pierna.

Nota: Puede aumentar la velocidad según sus preferencias.

5. Empiece lentamente durante unos 20 segundos y después enderécese y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga la tensión corporal durante todo el ejercicio y evite arquear la espalda.

Planchas (Fig. H)

Musculatura utilizada: abdomen y parte superior de los muslos

Secuencia

1. Apóyese en el artículo con los antebrazos y las palmas de las manos y estire las piernas hacia atrás. Apóyese en las rodillas.
2. Tense los músculos abdominales y enderece el torso. Los codos deben estar situados por debajo de las articulaciones del hombro.
3. Apóyese sobre las puntas de los pies, de modo que su cuerpo esté situado en una misma línea. Preste atención a distribuir la carga uniformemente en las puntas de los pies.
4. Mantenga la pelvis en posición recta y no arquee la espalda.
5. Mantenga la cabeza en prolongación de la columna vertebral y no la estire excesivamente.

6. Mantenga la posición unos 30 segundos, vuelva a enderezarse y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga constante la tensión de los músculos abdominales para estabilizar la columna lumbar.

Propuestas de ejercicios con correas elásticas

¡Nota sobre el entrenamiento con correas elásticas!

Las correas elásticas no se deben estirar más de 180 cm. De lo contrario podría sufrir daños y causar lesiones al usuario. Cuanto más estire las correas elásticas, más fuerza necesita aplicar.

Agarre correcto

Asegúrese de mantener siempre las asas en posición horizontal al tirar de las correas elásticas.

No flexione las articulaciones de la mano, de lo contrario se produce un esfuerzo excesivo.

Ejercicios

Para todos los siguientes ejercicios se debe considerar:

- Sujete las asas con las manos.
- Realice los movimientos de manera controlada.
- Mantenga los brazos en tensión.
- Antes de cada entrenamiento con las correas elásticas, compruebe que los mosquetones estén firmemente cerrados.
- La duración de las series de los ejercicios se debe ajustar a su nivel de condición física personal. Distribuya los ejercicios en varias series de ejercicios y haga pausas entre ellas.

Flexiones de rodillas (Fig. I)

Musculatura utilizada: hombros y parte superior de los muslos

Secuencia

1. Colóquese en posición erguida encima del artículo, sujete las correas elásticas y flexione ligeramente las piernas.
2. Asegúrese de que los pies tengan una separación equivalente a la anchura de los hombros y de que las puntas miren hacia fuera.
3. Enderece el torso y estire los brazos lateralmente a la altura de los hombros. Flexiónelos ligeramente.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral, mantenga la cabeza erguida y flexione las rodillas.
5. Estire los glúteos al máximo posible hacia atrás, cargando uniformemente ambos pies.

Nota: Trate de mantener el artículo lo más horizontal posible y evite tambalearse.

6. Mantenga la posición unos 30 segundos, vuelva a enderezarse y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Preste siempre atención a la posición de las rodillas.

Elevación lateral (Fig. J)

Musculatura utilizada: hombros, tríceps

Secuencia

1. Colóquese en posición erguida encima del artículo, sujete las correas elásticas y flexione ligeramente las piernas.
2. Asegúrese de que los pies tengan una separación equivalente a la anchura de los hombros y de que las puntas miren hacia fuera.
3. Enderece el torso y mantenga los brazos ligeramente flexionados delante del cuerpo.
4. Mueva los omóplatos hacia la columna vertebral y mantenga la cabeza erguida.
5. Suba las manos lentamente en los laterales hasta la altura de los hombros y vuelva a bajar lentamente los brazos.
6. Mantenga la posición unos 30 segundos, vuelva a enderezarse y repita el ejercicio de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Durante el ejercicio, preste atención a la tensión corporal y mantenga el torso recto.

Curls de bíceps (Fig. K)

Musculatura utilizada: bíceps

Secuencia

1. Colóquese en posición erguida encima del artículo, sujete las correas elásticas y flexione ligeramente las piernas.
2. Asegúrese de que los pies tengan una separación equivalente a la anchura de los hombros y de que las puntas miren hacia delante.
3. Mantenga las manos a la altura de las caderas. Los codos se deben mantener cerca del cuerpo. Las palmas de las manos deben apuntar hacia arriba.
4. Tense la musculatura de los brazos y los músculos abdominales.
5. Tire hacia arriba con el antebrazo derecho e izquierdo de forma alterna. La espalda permanece recta, los brazos cerca del cuerpo y las rodillas ligeramente flexionadas.
6. Ejecute el ejercicio lentamente y alternando y repítalo de 10 a 15 veces en 3 tandas.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio. Las rodillas permanecen ligeramente flexionadas y la tensión corporal se mantiene continuamente.

Estiramientos

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación presentaremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería realizar los ejercicios 3 veces para cada lado durante 15 - 30 segundos.

Musculatura del cuello

1. Colóquese de pie relajado.
2. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, a continuación, hacia la derecha. Con este ejercicio se estiran ambos lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre las escápulas.

3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de este hacia detrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese de pie y eleve un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente primero en una dirección y a continuación en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos uno junto al otro. La pelvis se desplaza hacia delante mientras se hace, el tronco permanece erguido.

Almacenamiento, limpieza

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

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

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

Indicaciones para la eliminación



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



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

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal y se consideren 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: 467174_2404

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

Hjertelig tillykke!

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



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

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

Leveringsomfang (fig. A)

- 1 x stepbænk (1)
- 2 x fod (2)
- 2 x balance-skive (3)
- 2 x elastik inkl. karabinhage (4)
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Stepbænk:

Mål: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (l x b x h)



Maks. kapacitet: 120 kg

Elastik:

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.

Størst mulige stræklængde: 180 cm ved 40 N



Størst mulige stræklængde

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



Fremstillingsdato (måned/år):

09/2024

Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervsmæssige formål.

Sikkerhedsanvisninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvælningfare.



Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.
- Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere. Forebyg situationer og adfærd, der er uegnede til artiklen.
- For at undgå fare for kvæstelser må børn ikke befinde sig inden for artiklens rækkevidde under træningen.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen!
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.



Fare for kvæstelser ved træning!

- 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.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 1,5 m til alle sider (fig. L).
- 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.
- Artiklen er ikke beregnet til behandlingsmæssige formål.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er beregnet til en maksimal kropsvægt på 120 kg. Artiklen må ikke anvendes, hvis din kropsvægt er højere.
- Elastikkerne må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 180 cm.
- Vikl aldrig elastikkerne omkring hoved, hals eller bryst. Stranguleringsfare!
- Benyt ikke elastikkerne til andre formål (f.eks. som bardun, træktov eller lignende).
- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at elastikkerne skrueerne sidder fast på stepbænkens sider.

- Elastikkerne er udelukkende beregnet til brug på apparatet og må ikke bruges til andre formål.
- Benyt ikke artiklen som hjælpemiddel til at træde op på.



Farer på grund af slitage!

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand. Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug.
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.
- Beskyt artiklen mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt. Forkert opbevaring og brug af artiklen kan medføre, at den hurtigere bliver slidt, og mulige brud i konstruktionen, hvilket kan medføre tilskadekomst.
- Elastomererne i elastikkerne skal beskyttes mod sollys.
- Stop med at anvende artiklen, hvis du opdager revner i artiklen.
- Kontroller især slid af fødderne.
- 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.

Opstillingsmuligheder (fig. B)

For at øge træningsintensiteten kan artiklen gøres højere med fødderne (2), ligesom der kan påmonteres balance-skiver (3).

Gå frem som vist i fig. B:

- Vend artiklen (1) på hovedet, og tag fødderne ud.
- Stik fødderne eller balance-skiverne ind i de dertil beregnede, ønskede hak på undersiden af trædefladen.

Bemærk: Monter kun artiklen som vist i fig. B.

- Stil artiklen på et jævnt underlag igen.
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.

Brug af elastikkerne (fig. C)

Du har mulighed for at udføre øvelser på artiklen med de ekstra elastikker (4).

Vigtigt! Elastikkerne må kun anvendes sammen med stepbænken og må ikke fastgøres i døre, vinduer eller andre uegnede genstande.

Elastikkerne hægtes fast med karabinhager i øskerne på siden af artiklen (fig. C).

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

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

- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Generel træningsplanlægning

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

Overhold følgende principper:

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

Opvarmning

Brug tid nok til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi nogle enkle øvelser til det.

Disse øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemusklér

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

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem for sigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene mod ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskler

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet.
2. Lav cirkelbevægelser med den løftede fod først i én retning, og skift efter et par sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag denne øvelse.
4. Løft benene, det ene efter det andet, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at dine ben kun løftes så langt, at du selv kan holde balancen.

Øvelser uden elastikker

Herunder vises et udvalg af mulige øvelser.

Bemærk: Træningen kan intensiveres ved at gøre artiklen højere ved at påmontere fødder og balance-skiver.

Basic step (fig. D)

Der arbejdes med: alle ben- og sædemusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig opret foran artiklen.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger fremad. Armene holdes afslappet ved siden af kroppen.
3. Træd i en glidende bevægelse op på artiklen med højre fod, og følg efter med venstre fod.
4. Sæt først venstre og derefter højre fod tilbage på gulvet.

5. Bevæg armene frem og tilbage under op- og nedstigning.

Bemærk: Du kan enten holde armene i en vinkel tæt på kroppen eller holde dem strakt.

6. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og sæt altid fødderne helt ned på artiklen.

Side-step (fig. E)

Der arbejdes med: hele det udvendige ben

Fremgangsmåde

1. Stil dig opret til venstre for artiklen.
2. Sørg for at holde fødderne samlet, og for at tåspidserne peger fremad. Armene holdes afslappet ved siden af kroppen.
3. Træd i en glidende bevægelse op på artiklen med højre fod, og følg efter med venstre fod.
4. Før først venstre og derefter højre fod tilbage i udgangsstillingen.
5. Bevæg armene frem og tilbage under op- og nedstigning.

Bemærk: Du kan enten holde armene i en vinkel tæt på kroppen eller holde dem strakt.

6. Gentag øvelsen 10-15 gange i 3 øvelsessæt, skift side og gentag øvelsen.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og sæt altid fødderne helt ned på artiklen.

Triceps-press (fig. F)

Der arbejdes med: triceps

Fremgangsmåde

1. Støt med hænderne på artiklens lange kant, og stil dig på hælene, så tåspidserne peger opad. Fingerspidserne vender ind mod dig selv.
2. Spænd arm-, mave- og sædemusklerne. Armene er strakt.
3. Sænk bagdelen langsomt, og hold overkroppen lige imens.
4. Sørg for, at albuerne peger bagud og holdes inde ved kroppen, når armene bøjes.
5. Træk skuldrene nedad, og vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen. Hold overkroppen lige, og udfør øvelsen langsomt.

Mountain climbers (fig. G)

Der arbejdes med: mavemusklerne, de nederste ryg-muskler, ben- og sædemusklerne

Fremgangsmåde

1. Støt dig på artiklen med håndfladerne, så armene går i en lige linje ned fra brystkassen. Sørg for, at du ikke strækker albuerne helt.
2. Stræk et ben helt bagud, bøj det andet ben, og stil dig op på tåspidserne med en hoftebreddes afstand mellem benene.
3. Spænd i kroppen, idet du trækker maven ind og strækker ryggen.

4. Træk skiftevis knæet op mod brystet, og stræk derefter det bøjede ben bagud ved siden af det andet ben.

Bemærk: Du kan øge tempoet valgfrit.

5. Foretag øvelsen langsomt i starten i ca. 20 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær opmærksom på kropsspændingen under øvelsen, og undgå at svaje i lænden.

Planken (fig. H)

Der arbejdes med: mave- og lårmusklerne

Fremgangsmåde

1. Støt dig med underarme og håndflader på artiklen, og stræk benene bagud. Støt dig på knæene imens.
2. Spænd mavemusklerne, og ret overkroppen op. Albuerne skal være under skulderleddene.
3. Stil dig på tåspidserne, så kroppen holder en lige linje. Sørg for at belaste tåspidserne regelmæssigt.
4. Hold bækkenet lige, og undgå at svaje i lænden.
5. Hold hovedet i forlængelse af rygraden, og overstræk ikke nakken.
6. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold spændingen i mavemusklerne hele tiden for at stabilisere lænden.

Øvelser med elastikker

Bemærkning vedrørende træning med elastikker!

Elastikkerne må maksimalt strækkes til 180 cm. Ellers kan de blive beskadiget, og brugeren kan i den forbindelse komme til skade. Jo længere du strækker elastikkerne, desto flere kræfter skal du bruge.

Det rigtige greb

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikkerne.

Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Øvelser

For alle øvelser gælder følgende:

- Hold håndtagene i hænderne.
- Udfør bevægelserne kontrolleret.
- Hold armene spændt.
- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at karabinhagerne sidder fast.
- Varigheden af øvelsessættene skal være tilpasset din personlige træningstilstand. Opdel øvelserne i flere sæt, og hold pauser imellem sættene.

Knæbøjning (fig. I)

Der arbejdes med: skulder- og lårmusklerne

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op på artiklen, grib fat i elastikkerne, og bøj benene let.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger udad.
3. Ret overkroppen op, og stræk armene ud til siden op til skulderhøjde. Bøj armene let.
4. Træk skulderbladene ind mod rygraden, ret dig op, og gå ned i knæene.

5. Strit bagdelen så langt bagud som muligt, og fordel vægten jævnt mellem fødderne.

Bemærk: Forsøg samtidig at holde artiklen så vandret som muligt og ikke vippe.

6. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Vær hele tiden opmærksom på knæledenes stilling.

Sideløft (fig. J)

Der arbejdes med: skuldermusklerne og triceps

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op på artiklen, grib fat i elastikkerne, og bøj benene let.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger udad.
3. Ret overkroppen op, og hold armene let bøje-
de foran kroppen.
4. Træk skulderbladene ind mod ryggraden, og ret dig op.
5. Før hænderne langsomt op til siden til skulderhøjde, og sænk dem langsomt igen.
6. Hold stillingen i ca. 30 sekunder, ret dig op, og gentag øvelsen 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold kropsspændingen, og hold overkroppen lige, mens øvelsen gennemføres.

Biceps curls (fig. K)

Der arbejdes med: biceps

Fremgangsmåde

1. Stil dig ret op på artiklen, grib fat i elastikkerne, og bøj benene let.
2. Sørg for, der er cirka en skulderbredde mellem fødderne, og at tåspidserne peger fremad.
3. Hold hænderne i hoftehøjde. Hold albuerne tæt på kroppen. Håndfladerne vender opad.
4. Spænd arm- og mavemusklerne.
5. Træk skiftevis højre og venstre underarm opad. Hold ryggen strakt, armene tæt på kroppen og knæene let bøjet.
6. Udfør øvelsen langsomt og skiftevis, og gentag den 10 til 15 gange i 3 øvelsessæt.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Hold knæene let bøjet og kropsspændingen konstant.

Udstrækning

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

Nakkemusklerne

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 skulder

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

Benmusklerne

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.

2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.

3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

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

Opbevaring, rengøring

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

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

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe
rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



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



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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien 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 garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garanti-perioden 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: 467174_2404

 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 cominciarne ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x step board (1)
- 2 x piede di supporto (2)
- 2 x semisfera di equilibrio (3)
- 2 x estensore con incl. moschettone (4)
- 1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Step board:

Misure: ca. 68 x 28 x 10/15 cm (L x l x A)



Capacità di carico massima: 120 kg

Estensore:

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

Lunghezza massima di estensione: 180 cm con 40 N



Lunghezza massima di estensione

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



Data di produzione (mese/anno):
09/2024

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale dispositivo di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

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



Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini. Evitare situazioni e comportamenti per i quali l'articolo non è concepito.
- I bambini non devono trovarsi in prossimità dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.

- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di inutilizzo, conservare l'articolo in un sito fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di lesioni!

- Il dispositivo può essere usato da bambini a partire da 14 anni di età e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo!
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.



Pericolo di lesioni durante l'allenamento!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o se non si è in perfetta salute.
- Prima dell'allenamento, riscaldarsi sempre e allenarsi in base alle proprie attuali capacità. In caso di 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.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci almeno 1,5 m di spazio libero su tutti i lati (fig. L).
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Aerare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, ma evitare correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.
- L'articolo non è adatto a scopo terapeutico.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- L'articolo è concepito per un peso corporeo massimo di 120 kg. Non utilizzare l'articolo in caso di peso corporeo superiore.
- Gli estensori non devono essere tesi oltre la massima lunghezza di estensione di 180 cm.
- Non avvolgere mai gli estensori intorno alla testa, al collo o al petto. Sussiste il rischio di strangolamento.

- Non utilizzare mai gli estensori per scopi diversi dalla loro destinazione d'uso (ad esempio, come fune di tensione, cavo da traino o simile).
- Prima di ogni allenamento con gli estensori verificare che gli stessi siano saldamente fissati ai lati della step board.
- Gli estensori sono ideati esclusivamente per l'uso sul dispositivo e non possono essere impiegati in altro modo.
- Non utilizzare l'articolo come sgabello o come scala.



Rischi dovuti all'usura.

- Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni. Prima di ogni uso, controllare se l'articolo presenta danni o segni d'usura.
- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura. In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura e a possibili rotture nella struttura, con conseguenti lesioni.
- Proteggere gli elastomeri degli estensori dalla luce solare diretta.
- Qualora l'articolo presentasse crepe, non utilizzare più l'articolo.
- Prestare particolare attenzione all'usura dei piedi di supporto.
- 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.

Opzioni di montaggio (fig. B)

Per aumentare l'intensità dell'allenamento, è possibile applicare i piedi di supporto (2) all'articolo per alzarlo oppure aggiungere le semisfere di equilibrio (3).

Procedere come mostrato nella fig. B:

- Capovolgere l'articolo (1) ed estrarre i piedi di supporto.
- Inserire i piedi di supporto ovvero le semisfere di equilibrio come desiderato nelle apposite aperture sulla parte inferiore della superficie di calpestio.

Nota: montare l'articolo solo come raffigurato nella fig. B.

- Mettere nuovamente l'articolo in posizione piana.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.

Uso degli estensori (fig. C)

È possibile eseguire esercizi sull'articolo con gli estensori aggiuntivi (4).

Importante! Gli estensori possono essere utilizzati solo con la step board e non devono essere fissati a porte, finestre o altre strutture non adatte.

A tale scopo agganciare gli estensori con i moschettoni agli occhielli laterali dell'articolo (fig. C).

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

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

Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare per bene la muscolatura.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldarsi

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

Gli esercizi vanno ripetuti due o tre volte.

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

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

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.

2. Compiere un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Esempi di esercizi senza estensori

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Nota: è possibile intensificare l'allenamento aumentando l'altezza dell'articolo con l'aggiunta dei piedi di supporto e delle semisfere di equilibrio.

Step base (fig. D)

Muscolatura sollecitata: tutta la gamba e i glutei

Svolgimento

1. Posizionarsi davanti all'articolo con la schiena dritta.
 2. Accertarsi che i piedi siano aperti indicativamente alla larghezza delle spalle con le punte rivolte in avanti. Le braccia restano rilassate ai lati del corpo.
 3. Con un movimento fluido salire prima con il piede destro sulla superficie di calpestio dell'articolo e quindi con il sinistro.
 4. Riportare a terra prima il piede sinistro e poi il destro.
 5. Durante la salita e la discesa, portare le braccia avanti e indietro.
- Nota:** le braccia possono essere tenute piegate o distese vicino al corpo.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere il busto diritto e appoggiare sempre tutta la pianta del piede sull'articolo.

Side step (fig. E)

Muscolatura sollecitata: tutto il lato esterno della gamba

Svolgimento

1. Posizionarsi a sinistra dell'articolo con la schiena dritta.
2. Accertarsi che i piedi siano vicini tra loro, con le punte rivolte in avanti. Le braccia restano rilassate ai lati del corpo.
3. Con un movimento fluido salire prima con il piede destro sulla superficie di calpestio dell'articolo e quindi con il sinistro.
4. Riportare prima il piede sinistro e poi il destro nella posizione di partenza.
5. Durante la salita e la discesa, portare le braccia avanti e indietro.

Nota: le braccia possono essere tenute piegate o distese vicino al corpo.

6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per 3 serie, quindi cambiare lato e ripetere nuovamente l'esercizio.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere il busto diritto e appoggiare sempre tutta la pianta del piede sull'articolo.

Triceps press (fig. F)

Muscolatura sollecitata: tricipiti

Svolgimento

1. Poggiare le mani lateralmente sul lato lungo dell'articolo e poggiarsi sui talloni, con le punte dei piedi rivolte verso l'alto. Le punte dei piedi sono rivolte verso la persona che esegue l'esercizio.
2. Contrarre i muscoli di braccia, addome e glutei. Le braccia sono allungate.
3. Riportare lentamente i glutei verso il basso, tenendo il busto dritto.
4. Verificare che, mentre si piegano le braccia, i gomiti siano rivolti indietro e vicini al corpo.
5. Abbassare le spalle e tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti. Tenere il busto diritto ed eseguire l'esercizio lentamente.

Mountain climber (fig. G)

Muscolatura sollecitata: addome, parte bassa della schiena, gambe e glutei

Svolgimento

1. Appoggiarsi all'articolo con i palmi delle mani, in linea verticale rispetto al petto. Assicurarsi che i gomiti non siano del tutto estesi.
2. Stendere quasi completamente una gamba, piegare l'altra gamba e posizionare i piedi alla larghezza delle anche, in punta di piedi.
3. Mettere in tensione tutto il corpo contraendo l'addome e stendendo la schiena.
4. Portare prima un ginocchio e poi l'altro alternativamente al petto, spingendo indietro la gamba piegata, accanto all'altra gamba.

Nota: è possibile aumentare il ritmo a piacere.

5. Iniziare l'esercizio lentamente per ca. 20 secondi, poi alzarsi, quindi ripetere l'esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

Importante: durante l'esercizio mantenere tutti i muscoli contratti ed evitare di incurvare la schiena.

Plank (fig. H)

Muscolatura sollecitata: addome e parte superiore delle cosce

Svolgimento

1. Appoggiare gli avambracci e i palmi sull'articolo e allungare le gambe all'indietro. Appoggiarsi sulle ginocchia.
2. Contrarre i muscoli addominali e raddrizzare il busto. I gomiti si trovano sotto le articolazioni delle spalle.
3. Appoggiarsi sulle dita dei piedi in modo che il corpo sia in linea retta. Accertarsi che il peso sia distribuito in modo uniforme sulle dita dei piedi.
4. Tenere diritto il bacino ed evitare di incurvare la schiena.

5. Mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non allungare eccessivamente il collo.
6. Mantenere la posizione per ca. 30 secondi, poi alzarsi, quindi ripetere l'esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

Importante: contrarre sempre gli addominali per stabilizzare la colonna vertebrale.

Esempi di esercizi con estensori

Nota sull'allenamento con gli estensori!

Gli estensori possono essere tesi fino a 180 cm al massimo. In caso contrario potrebbero danneggiarsi, provocando lesioni all'utilizzatore. Più si tende l'estensore, maggiore è la forza che deve essere applicata.

Presa corretta

Quando si tirano gli estensori, verificare che le loro impugnature rimangano sempre in posizione orizzontale.

Non piegare i polsi per evitare un carico eccessivo.

Esercizi

Suggerimenti validi per tutti gli esercizi:

- Afferrare le impugnature.
- Eseguire movimenti controllati.
- Tenere le braccia tese.
- Prima di ogni allenamento con gli estensori, assicurarsi che i moschettoni siano chiusi saldamente.
- La durata di una serie di esercizi dovrebbe essere adeguata al livello di allenamento individuale. Dividere gli esercizi in più serie, facendo una pausa tra una serie e l'altra.

Squat (fig. I)

Muscolatura sollecitata: spalle e parte superiore delle cosce

Svolgimento

1. Salire sull'articolo, afferrare gli estensori e piegare leggermente le gambe.
2. Accertarsi che i piedi siano aperti indicativamente alla larghezza delle spalle con le punte rivolte verso l'esterno.
3. Raddrizzare il busto e aprire lateralmente le braccia all'altezza delle spalle, tenendole tese. Piegare leggermente.
4. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale, mantenere la testa in linea con la colonna vertebrale ed eseguire lo squat.
5. Spingere i glutei il più possibile all'indietro e caricare entrambi i piedi con lo stesso peso.

Nota: cercare di tenere l'articolo il più possibile orizzontale e di non dondolare.

6. Mantenere la posizione per ca. 30 secondi, poi alzarsi, quindi ripetere l'esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

Importante: prestare sempre attenzione alla posizione delle ginocchia.

Croci (fig. J)

Muscolatura sollecitata: spalle, tricipiti

Svolgimento

1. Salire sull'articolo, afferrare gli estensori e piegare leggermente le gambe.

2. Accertarsi che i piedi siano aperti indicativamente alla larghezza delle spalle con le punte rivolte verso l'esterno.
3. Raddrizzare il busto e tenere le braccia davanti al corpo, leggermente piegate.
4. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale e mantenere la testa in verticale.
5. Portare lentamente la mani verso l'alto fino all'altezza delle spalle con le braccia tese lateralmente, dopodiché abbassare lentamente le braccia.
6. Mantenere la posizione per ca. 30 secondi, poi alzarsi, quindi ripetere l'esercizio per 10-15 volte in 3 serie.

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

Curl per bicipiti (fig. K)

Muscolatura sollecitata: bicipiti

Svolgimento

1. Salire sull'articolo, afferrare gli estensori e piegare leggermente le gambe.
2. Accertarsi che i piedi siano aperti indicativamente alla larghezza delle spalle con le punte rivolte in avanti.
3. Tenere le mani all'altezza dei fianchi. I gomiti devono rimanere vicino al corpo. I palmi delle mani devono essere rivolti verso l'alto.
4. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
5. Tirare alternativamente il braccio destro e il sinistro verso l'alto. La schiena resta dritta, le braccia vicino al corpo e il ginocchio leggermente piegato.
6. Eseguire l'esercizio lentamente alternando le braccia, ripetendolo 10-15 volte in 3 serie.

Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere dritti. Le ginocchia restano leggermente piegate e i muscoli sono sempre contratti.

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi.

Ripetere gli esercizi 3 volte per lato in 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

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

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo verso dietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.

2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo, cambiare piede.

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

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

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

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

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

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

IAN: 467174_2404

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

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



Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.

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

Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x step-pad (1)
- 2 x talp (2)
- 2 x egyensúlyozó félkör(3)
- 2 x expander karabinerhorgokkal (4)
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Step-pad:

Méret: kb. 68 x 28 x 10/15 cm
(H x SZÉ x MA)



Maximális terhelhetőség: 120 kg

Expander:

„A” formájú edzőeszköz, megfelel a DIN 32935 szabványnak.

Legnagyobb nyújtási hossz: 180 cm 40 N erőnél



Legnagyobb nyújtási hossz

Tűréstartomány az erőre vonatkozóan maximum 20% (+/-).



Gyártási dátum (hónap/év):
09/2024

Rendeltetészerű használat

A termék olyan edzőeszköz céljára lett kifejlesztve, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, terápiás, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások



Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély.



Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztónét és kísérletező kedvét. Előzze meg az olyan helyzeteket és magatartást, amelyek nem felelnek meg a termék rendeltetésének.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználó általi karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.



Balesetveszély!

- Ezt az eszközt csak 14 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket. Az eszközzel gyerekek nem játszhatnak.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” pontban megadottak szerint használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni!
- Ne használja a terméket lépcsők és kiszögellések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.



Balesetveszély az edzés során!

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Roszcullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül minden oldalról legalább 1,5 métert szabadon kell hagyni (L ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A termék terápiás célokra nem alkalmas.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ez a termék maximum 120 kg testsúlyig használható. Ne használja a terméket, ha a testsúlya ezt az értéket meghaladja.
- Az expanderket ne húzza túl a maximális 180 cm nyújtási hosszön.
- Az expanderket soha ne tekerje fej, nyak vagy mellkas köré. Fojtásos fulladás veszélye!
- Az expanderket ne használja más célra (pl. feszítőkötélként, vontatókötélként, vagy egyéb hasonló célra).
- Minden expanderes edzés előtt ellenőrizze, hogy az expander biztonságosan benne vannak-e a step-pad oldalain kialakított nyílásokban.

- Az expander kizárólag az egységen való használatra szolgál, másféleképpen nem szabad használni őket.
- Ne használja a terméket fellépő vagy létra helyett.



Elhasználódásból adódó veszélyek!

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását.
- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódásokat rendszeresen ellenőrzik. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől. A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódását, anyagának szakadását, törését okozhatja, aminek sérülés lehet a következménye.
- Az expander elasztomer anyagát védje a napsugárzástól.
- Ha szakadásokat fedez fel a terméken, ne használja tovább.
- Különösen a talpak kopásának ellenőrzésére fordítson figyelmet.
- A terméket csak felnőtt szerelheti össze, hogy a szakszerűtlen használatból eredő sérülések elkerülhetők legyenek.
- A terméket csak teljesen összeszerelt, illetve felszerelt állapotban használja.

Összeállítási lehetőségek (B ábra)

Az edzés intenzitásának növeléséhez a termék magassága a pótlábakkal (2) egy fokozattal növelhető, valamint a termék funkciója az egyensúlyozásra szolgáló félkörökkel (3) kiegészíthető. Ezt a B ábrán látható módon teheti meg:

- Ehhez fordítsa meg a terméket (1), és vegye ki a lábakat.
- Helyezze a pótlábakat, illetőleg az egyensúlyozó félköröket az azoknak kialakított nyílásokba a pad alsó felén.

Megjegyzés: a terméket kizárólag a B ábrán látható módon szabad összeállítani.

- A terméket vízszintes talajra fektesse fel.
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.

Az expanderpántok használata (C ábra)

Lehetőség van arra, hogy a terméken a mellékelt expanderpántokkal (4) végezzen gyakorlatokat.

Fontos! Az expanderpántokat csak a step-paddal együtt szabad használni, és nem szabad azokat ajtókhöz, ablakokhoz vagy egyéb más, arra alkalmatlan szerkezethez rögzíteni.

Ehhez akassza be a karabinerekkel ellátott expanderpántokat a termék oldalán található gyűrűkbe (C ábra).

Általános tanácsok az edzéshez

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során figyeljen a helyes testtartásra.

Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatból álló edzéstervet.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor egy adott gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

Nyakizom

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgást 4–5-szor.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. A vállalval egyszerre végezzen előrefele vállkörzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza mindkét vállát a füléhez, majd engedje le.
4. Végezzen előrefele váltott karkörzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

Fontos: ne felejtse el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!

Lábizom

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térdrel emelje fel a másik lábát körülbelül 20 cm-re a padlótól.
2. Először körözzze a felemelt lábfejét az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.

3. Ezután váltson át a másik lábra, és ismétlje meg a gyakorlatot.
4. Emelje fel felváltva a lábait, és tegyen meg helyben néhány lépést. Ügyeljen arra, hogy csak annyira emelje fel a lábát, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Gyakorlatok expander nélkül

Az alábbiakban bemutatunk néhányat a lehetséges gyakorlatok közül.

Megjegyzés: az edzés intenzitása a pótlábak, illetőleg az egyensúlyozó félkörök behelyezésével fokozható.

Alaplépés (D ábra)

Igénybe vett izomzat: az egész láb, illetve a farizom

Gyakorlat

1. Álljon alapállásban a termék előtt.
2. Ügyeljen arra, hogy a lábfeje körülbelül vállszélességben álljon, és a lábujjak előrefelé nézzenek. A karok lazán a test mellett lógnak.
3. Egy folyamatos mozdulattal lépjen a jobb lábával a termék lépőfelületére, majd húzza utána a bal lábát.
4. Tegye először a bal és azután a jobb lábát újra le a talajra.
5. Fellépéskor és lelépéskor mozgassa előre és hátra a karját.

Megjegyzés: a karját a test mellett is behajlíthatja, de akár egyenesen kitartott állapotban is tarthatja.

6. A gyakorlatot 3 sorozatban, 10–15-ször ismétlje meg.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. Tartsa a felsőtestét egyenesen és mindig úgy lépjen a termékre, hogy a talpa teljes egészében a fellépőfelületre érkezzen.

Oldallépés (E ábra)

Igénybe vett izomzat: az egész láb külső része

Gyakorlat

1. Álljon egyenesen a termék mellett, annak bal oldalán.
2. Ügyeljen arra, hogy a két lábfeje egymás mellett álljon, és a lábujjak előrefelé nézzenek. A karok lazán a test mellett lógnak.
3. Egy folyamatos mozdulattal lépjen a jobb lábával a termék lépőfelületére, majd húzza utána a bal lábát.
4. Először a bal, majd utána a jobb lábával is lépjen vissza a kiindulási helyzetbe.
5. Fellépéskor és lelépéskor mozgassa előre és hátra a karját.

Megjegyzés: a karját a test mellett is behajlíthatja, de akár egyenesen kitartott állapotban is tarthatja.

6. A feladatot 10–15 alkalommal ismétlje meg, három sorozatban, majd váltson oldalt és ismétlje meg újra a feladatot.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. Tartsa a felsőtestét egyenesen és mindig úgy lépjen a termékre, hogy a talpa teljes egészében a fellépőfelületre érkezzen.

Triceps-nyomás (F ábra)

Igénybe vett izomzat: triceps

Gyakorlat

1. Támassza meg kezeit a termék hosszú oldalán, és úgy támaszkodjon testével a sarkára, hogy a lábujjai felfelé mutassanak. Az ujjhegyek Ön felé mutatnak.
2. Feszítse meg kar- has- és farizmait. A karok nyújtva vannak.
3. A farizmokkal lassan ereszkedjen lefelé, ugyanakkor a felsőteste maradjon egyenesen.
4. Figyeljen arra, hogy a könyöke a karok behajlításakor hátrafelé mutasson, és szorosan a test mellett maradjon.
5. Húzza lefelé a vállát, és lassan térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A gyakorlatot 3 sorozatban, 10–15-ször ismétlje meg.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét. Tartsa a felsőtestét egyenesen, és a gyakorlatot lassan végezze.

Hegymászás (G ábra)

Igénybe vett izomzat: hasizmok, alsó hátizmok, láb- és farizmok

Gyakorlat

1. Tenyerével támaszkodjon a termékre, a mellkasa legyen merőleges a karjára. Ügyeljen arra, hogy a könyökét ne nyújtsa ki teljesen.
2. Az egyik lábát majdnem teljesen nyújtsa ki, a másik lábát hajlítsa be, lábai legyenek csípőszéles terpeszben, és a lábujjaira támaszkodjon.
3. Feszítse meg a testét, húzza be a hasát, hátát tartsa egyenesen.
4. Térdeit felváltva húzza mellkasa irányába, majd a behajlított lábat nyújtsa ki ismét, a másik láb mellé.

Megjegyzés: a mozgás sebességét tetszőleges mértékig növelheti.

5. A gyakorlatot lassan kezdje, és végezze kb. 20 másodpercig. Ezután álljon fel, és ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, 3 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa folyamatosan feszesen a testét, és vigyázzon arra, hogy dereka ne hajoljon be a talaj felé.

Plank (H ábra)

Igénybe vett izomzat: has- és felső combizomzat

Gyakorlat

1. Támaszkodjon meg a terméken az alkarjával és a kézfelülettel, lábait hátul nyújtsa ki. Térdét megtámaszthatja a talajon.
2. Feszítse meg a hasizmait, és egyenesítse ki felsőtestét. Mindkét könyök a váll alatt helyezkedjen el.
3. Támaszkodjon fel a lábujjaira oly módon, hogy a teste egy egyenes vonalat alkosson. Ügyeljen a lábujjak egyenletes terhelésére.
4. Hátát tartsa egyenesen, kerülje a deréktáji homorítást.
5. Tartsa a fejét a gerinccel egy vonalban, és ne emelje ki a fejét.
6. Tartsa a pozíciót kb. 30 másodpercig, egyenesedjen fel, majd ismétlje meg a gyakorlatot 10–15-ször, 3 sorozatban.

Fontos: a végig feszítse meg a hasizmát, mivel ezzel a gerincoszlop deréktáji részét stabilizálja.

Gyakorlatok expanderrel

Megjegyzés az expanderrel végzett gyakorlatokhoz!

Az expander maximum 180 cm-ig nyújtható. Ellenkező esetben megrongálódhat, és használójának is sérülést okozhat. Minél hosszabbra húzza ki az expandert, annál nagyobb erőt kell hozzá kifejtenie.

A helyes fogás

Ügyeljen arra, hogy az expanderek fogantyúit a kihúzásuk során mindig vízszintesen tartsa. Ne hajlítsa be a csuklóját, mert azzal túlterheli.

Gyakorlatok

Valamennyi gyakorlatra vonatkozik:

- Vegye a kezébe a fogantyúkat.
- A mozdulatokat úgy hajtsa végre, hogy azokat teljes mértékben Ön irányítsa.
- Tartsa a karját feszesen.
- Az expanderekkel végzett minden egyes edzés előtt ellenőrizze, hogy a karabinerek le vannak-e zárva.
- A gyakorlatok hosszát saját edzettségi szintjéhez kell igazítani. A gyakorlatokat több gyakorlatsorra elosztva végezze, és az egyes sorozatok között tartson szünetet.

Térdhajlítás (I ábra)

Igénybe vett izomzat: váll- és felső combizomzat

Gyakorlat

1. Álljon fel a termékre egyenesen, fogja meg az expandert, és enyhén hajlítsa be lábait.
2. Ügyeljen arra, hogy a lábfeje körülbelül vállszélességgben álljon, és a lábujjak kifelé nézzenek.
3. Egyenesítse ki a felsőtestét, és a karokat oldalt húzza fel vállmagasságig. Enyhén hajlítsa be őket.
4. Húzza a lapockáit a gerincoszlop irányába, tartsa fejét függőlegesen, és így végezze a térdhajlítást.
5. Farizmait addig nyújtsa hátra, ameddig lehet, és a lábfejeket egyenletesen terhelje.

Megjegyzés: próbálja meg a terméket vízszintesen tartani, hogy az ne boruljon el.

6. Tartsa a pozíciót kb. 30 másodpercig, egyenesedjen fel, majd ismételje meg a gyakorlatot 10–15-ször, 3 sorozatban.

Fontos: mindig figyeljen a térdízületek helyzetére.

Oldalemelés (J ábra)

Igénybe vett izomzat: váll, tricepsz

Gyakorlat

1. Álljon fel a termékre egyenesen, fogja meg az expandert, és enyhén hajlítsa be lábait.
2. Ügyeljen arra, hogy a lábfejek körülbelül vállszélességgben legyenek, és a lábujjak kifelé nézzenek.
3. Egyenesítse ki a felsőtestét, a karokat enyhén behajlítva tartsa a test előtt.
4. A lapockáját húzza a gerincoszlopa felé, a fejét tartsa függőlegesen.
5. Lassan emelje fel a kezeit oldalt vállmagasságig, majd a karokat ismét lassan engedje le.
6. Tartsa a pozíciót kb. 30 másodpercig, egyenesedjen fel, majd ismételje meg a gyakorlatot 10–15-ször, 3 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat közben ügyeljen a feszes testtartásra, felsőtestét tartsa egyenesen.

Bicepszhajlítás (K ábra)

Igénybe vett izomzat: bicepsz

Gyakorlat

1. Álljon fel a termékre egyenesen, fogja meg az expandert, és enyhén hajlítsa be lábait.
2. Ügyeljen arra, hogy a lábfeje körülbelül vállszélességgben álljon, és a lábujjak előre felé nézzenek.
3. Tartsa kezeit csípőmagasságban. A könyök simuljon végig szorosan a testhez. A tenyerek felfelé néznek.
4. Feszítse meg a kar- és hasizmokat.
5. Felváltva húzza a bal és a jobb alkarját felfelé. A hát egyenes marad, a kar a test mellett, a lábak pedig enyhén behajlítva.
6. A gyakorlatot felváltva, lassan végezze, és 3 sorozatban, 10–15-ször ismételje meg.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. A térd legyen enyhén behajlítva, a testét pedig tartsa végig feszesen.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalként 3-szor végezze el.

Nyakizmok

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

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismételje meg a gyakorlatot.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen, és emelje el az egyik lábfejét a talajtól.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törölkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



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



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző

anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumból 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 a magánszemély végfelhasználók számára a vásárlás napjától (garanciaidő) számított 3 év garanciát biztosít erre a termékre, az alábbi 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 törékeny 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 vételárát. A garanciából további jogok nem következnek.

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

IAN: 467174_2404

(HU) Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@idl.hu



FR

CET ARTICLE
SE TRIE

ASSOCIATION

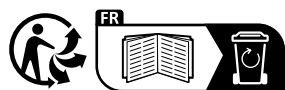
OU

MAGASIN

OU

DÉCHÈTERIE

quefairedemesdechets.fr



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport Nr.: SB-15359

08.16.2024 / PM 12:53

IAN 467174_2404