



EXPANDER

(DE) (AT) (CH)

EXPANDER

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

ESTENSORE

Istruzioni d'uso

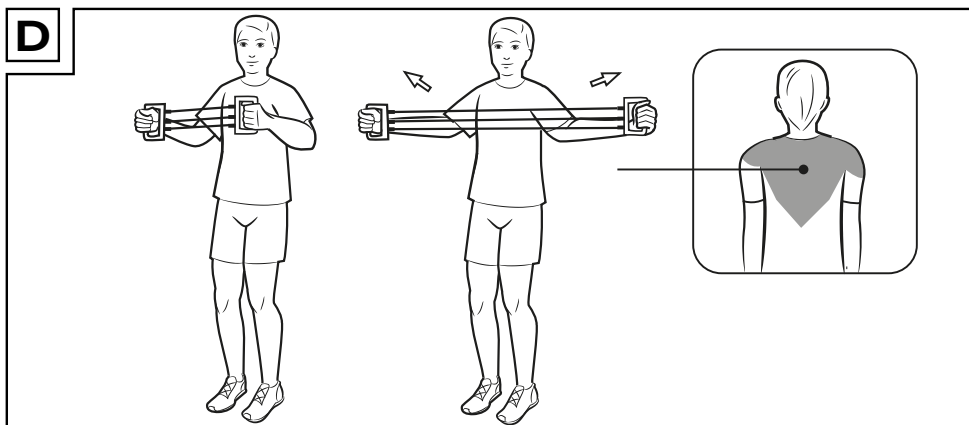
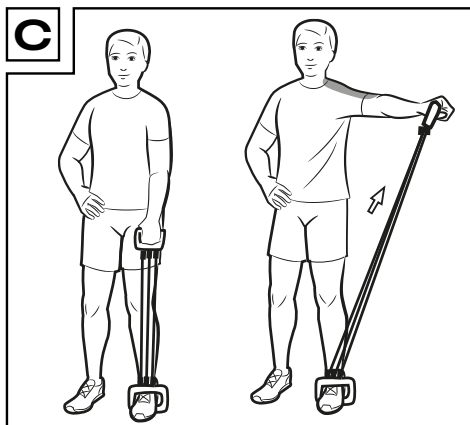
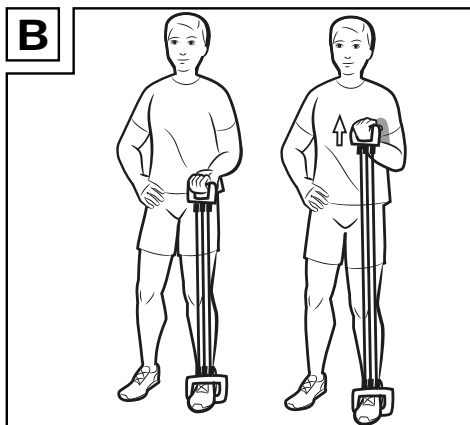
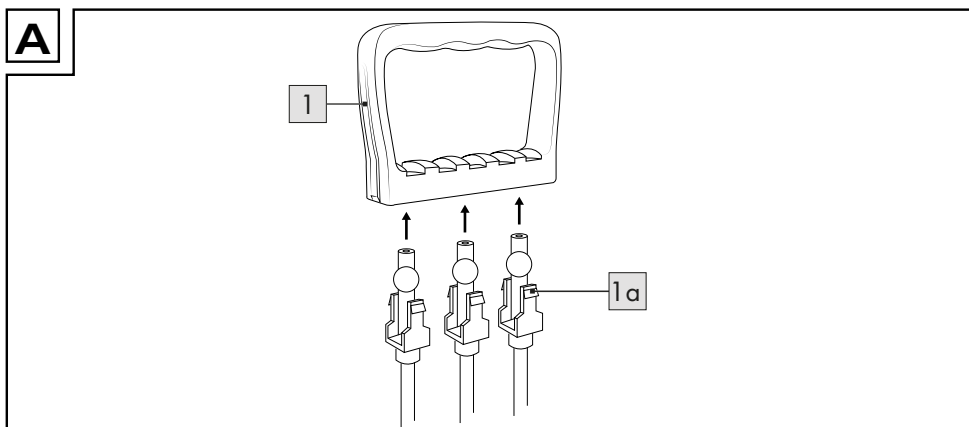
(FR) (CH)

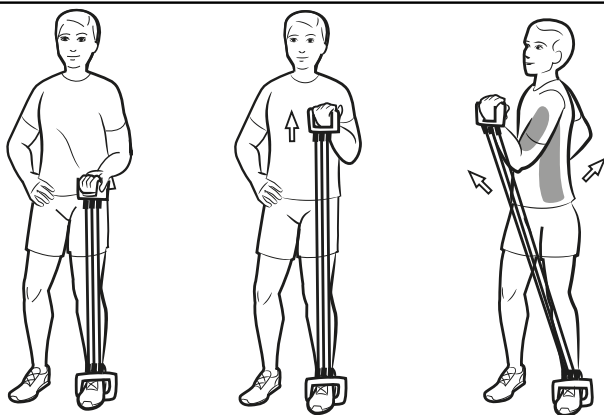
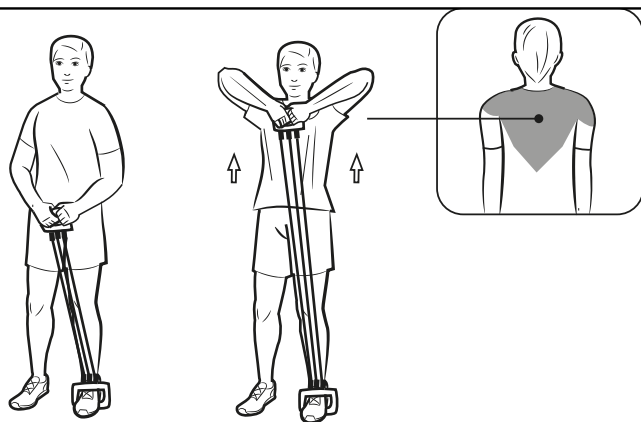
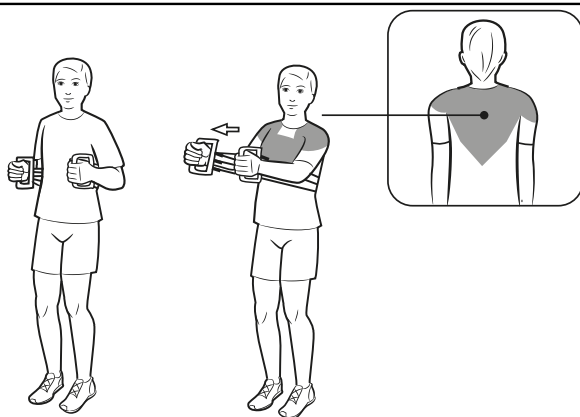
EXTENSEUR

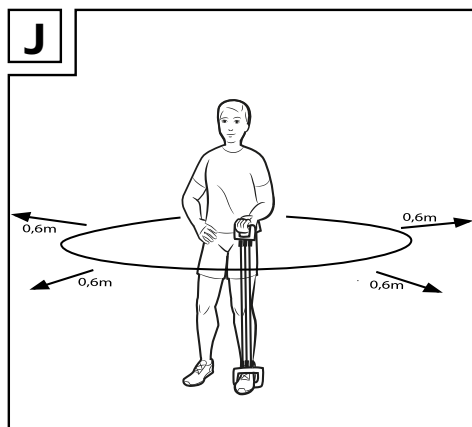
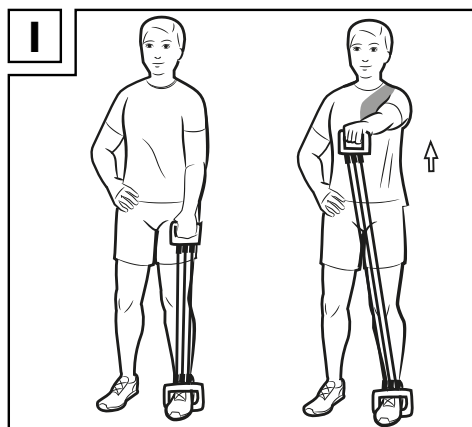
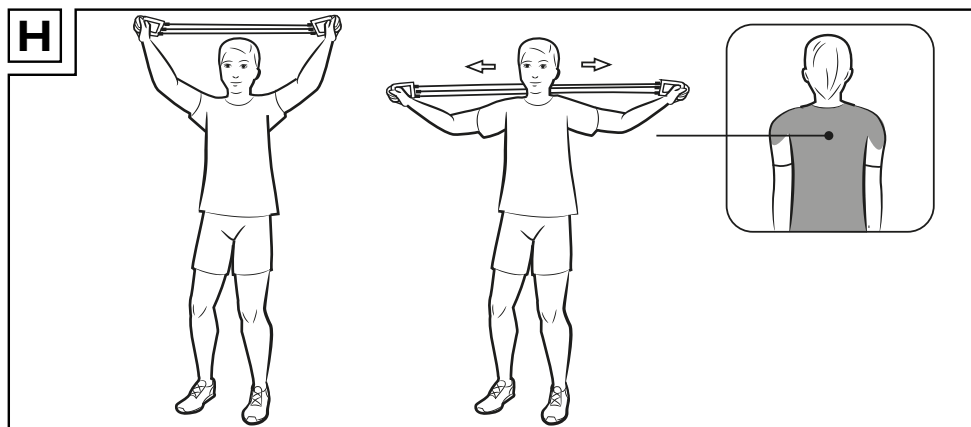
Notice d'utilisation

IAN 463299_2407

(DE) (AT) (CH)
(FR) (IT)



E**F****G**



DE AT CH

Lieferumfang	6
Technische Daten	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	6
Sicherheitshinweise	6
Warnung! Verletzungsgefahr!	6
Besondere Vorsicht –	
Verletzungsgefahr für Kinder!	6
Gefahren durch Verschleiß	7
Vor dem Training	7
Allgemeine Trainingshinweise	7
Aufwärmen	8
Übungsvorschläge	8
Dehnen	11
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	12

FR CH

Étendue de la livraison	14
Caractéristiques techniques	14
Utilisation conforme à sa destination	14
Consignes de sécurité	14
Avertissement ! Risque de blessure !	14
Prudence particulière –	
Risque de blessure pour les enfants !	15
Dangers causés par l'usure	15
Avant l'entraînement	15
Conseils d'entraînement généraux	15
Échauffement	16
Propositions d'exercices	16
Étirements	19
Stockage, nettoyage	20
Mise au rebut	20
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	20

IT CH

Contenuto della fornitura	22
Dati tecnici	22
Uso conforme alla destinazione	22
Indicazioni di sicurezza	22
Avvertenza! Pericolo di lesioni!	22
Prestare particolare	
attenzione – pericolo di lesioni	
per i bambini!	23
Rischi dovuti all'usura	23
Prima dell'allenamento	23
Istruzioni generali di allenamento	23
Riscaldamento	24
Esempi di esercizi	24
Stretching	27
Conservazione, pulizia	28
Smaltimento	28
Avvertenze sulla garanzia	
e sulla gestione dei servizi di assistenza	28

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang

1 x Expander
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Expanderlänge (inkl. Griffe): ca. 76 cm
Größtmögliche Strecklänge 185 cm bei 105 N

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.



Größtmögliche Strecklänge



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
01/2025

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können.
Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise



Warnung! Verletzungsgefahr!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Ziehen Sie den Artikel niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie ihn niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Ziehen Sie den Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 185 cm!
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Die Elastomere des Expanders sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Eine Nutzung für Kinder unter 14 Jahren ist nicht zulässig.

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

Gefahren durch Verschleiß

- 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.
- Richten Sie bei Ihrer Kontrolle besonderes Augenmerk auf das Expanderband. Sollten Sie Risse in den Kunststoffteilen oder an dem Expanderband erkennen, benutzen Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.

Vor dem Training

Expanderbänder

Der Widerstand und somit die Anzahl der Expanderbänder lassen sich individuell bei jeder einzelnen Übung einstellen, indem Sie die Expanderbänder entfernen oder hinzufügen.

Hinweis: Kontrollieren Sie vor dem Training die Expanderbänder, ob diese Risse oder Beschädigungen aufweisen! Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!

Expanderbänder entfernen oder hinzufügen (Abb. A)

Um die Intensität der Übungen zu steigern oder zu verringern, kommt es auf die Anzahl der Expanderbänder an.

Wichtig: Wenn Sie nur ein Expanderband verwenden, muss dieses in der Mitte des Handgriffs befestigt werden. Wenn Sie zwei Expanderbänder verwenden, müssen diese außen befestigt werden!

Um ein Expanderband zu entfernen oder hinzuzufügen, nehmen Sie das Expanderband mithilfe der Clips (1a) an beiden Enden aus den Löchern der Handgriffe (1) ab bzw. stecken Sie die Expanderbänder mithilfe der Clips wieder an die Handgriffe.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

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

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

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

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

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

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

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bizeps (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den anderen Handgriff. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Ziehen Sie den linken Unterarm nach vorn, bis er waagrecht zum Boden verläuft. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Der Handrücken zeigt nach unten.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Unterarm bis zur Höhe der Schulter vor sich hoch. Der Handrücken zeigt nach vorn. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt. Halten Sie die Armspannung. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Das Handgelenk bleibt gerade.

Deltamuskel (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie seitlich mit der linken Hand einen Handgriff. Der Handrücken zeigt nach außen. Der Arm ist leicht gebeugt. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur an und ziehen Sie den linken Arm seitlich bis zur Höhe der Schulter hoch. Der Handrücken zeigt nach oben. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

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

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

Rücken-, Trapez- und hintere Schultermuskulatur (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Greifen Sie mit beiden Händen in die Handgriffe und halten Sie die Arme leicht angewinkelt in Brusthöhe vor sich. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Handgelenke bleiben gerade.

Endposition

3. Spannen Sie die Armmuskulatur an. Ziehen Sie mit beiden Armen den Expander seitlich nach außen. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
4. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt. Die Handgelenke bleiben gerade.

Seitliche Bauchmuskulatur (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den anderen Handgriff. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Ziehen Sie den Unterarm nach vorn, bis er waagerecht zum Boden verläuft. Der Oberarm liegt eng am Körper an. Der Handrücken zeigt nach unten.

Endposition

5. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie den Unterarm bis zur Höhe der Schulter vor sich hoch. Der Handrücken zeigt nach vorn. Das Handgelenk bleibt gerade. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
6. Drehen Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich zur Seite und halten Sie das Becken gerade.
7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade und der Oberarm eng am Körper bleibt.

Trapez- und Schultermuskulatur (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.

2. Fixieren Sie mit dem linken Fuß einen Handgriff.
3. Greifen Sie mit beiden Händen den anderen Handgriff. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Arme sind leicht angewinkelt und auf Hüfthöhe.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an.
5. Ziehen Sie den Expander auf Brusthöhe. Die Ellenbogen nach oben bringen und die Spannung am Expander aufrecht halten.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt und Sie Ihre Beine leicht gebeugt lassen.

Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Positionieren Sie den Expander am Rücken und greifen Sie beide Handgriffe. Die Handrücken zeigen nach außen.
3. Die Arme sind nah am Körper, angewinkelt und auf Brusthöhe.

Endposition

4. Spannen Sie die Armmuskulatur an und drücken Sie gleichzeitig beide Arme horizontal nach vorn.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt.

Große Rückenmuskulatur (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie die Füße gleichmäßig. Der Oberkörper ist aufrecht.
2. Greifen Sie beide Handgriffe und halten Sie den Expander über den Kopf. Die Handrücken zeigen nach innen.

Endposition

3. Spannen Sie Armmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den Expander seitlich nach außen und auf Schulterhöhe auseinander.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt und Sie Ihre Beine leicht gebeugt lassen.

Gerade Armheber (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich beckenbreit mit leicht angewinkelten Beinen hin und belasten Sie Ihre Füße gleichmäßig.
2. Fixieren Sie einen Handgriff mit dem linken Fuß.
3. Greifen Sie den anderen Handgriff mit der linken Hand. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.
4. Richten Sie den Oberkörper auf und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
5. Der linke Arm zeigt nach unten mit dem Handrücken nach vorn. Legen Sie den anderen Arm auf der Hüfte ab.

Endposition

6. Spannen Sie die Armmuskulatur an und ziehen Sie den linken Arm bis auf Schulterhöhe nach oben. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.

7. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann langsam wieder in die Ausgangsposition.
8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie danach die Seite.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper in einer geraden Position bleibt.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden zeigen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 15 - 30 Sekunden ausführen.

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie

Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unreichbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umwelt-schonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler.

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

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

ⓁⓁⓁ Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

ⓁⓁⓁ Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

ⓁⓁⓁ Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Étendue de la livraison

1 extenseur

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Longueur de l'extenseur (avec les poignées) : env. 76 cm

Longueur maximale d'étirement 185 cm à 105 N

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

Appareil d'entraînement de forme A conforme à la norme DIN 32935.



Longueur d'étirement maximale



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

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 destiné à un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.

Consignes de sécurité

Avertissement ! Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez votre médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Pour un entraînement en toute sécurité, vous avez besoin de suffisamment d'espace. Effectuez les exercices en laissant suffisamment d'espace entre vous et les objets et les autres personnes afin de ne blesser personne.
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Ne tirez jamais l'article en direction de votre visage et ne l'enroulez jamais autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine.
- Ne tirez pas l'extenseur au-delà de sa longueur d'étirement maximale de 185 cm !
- Réservez un espace libre d'au moins 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. J).
- Les élastomères de l'extenseur doivent être protégés du rayonnement solaire.

Prudence particulière — Risque de blessure pour les enfants !

- L'utilisation par des enfants de moins de 14 ans n'est pas autorisée.
- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance. Danger d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet et doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé ou usé.
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.
- Faites particulièrement attention à l'élastique d'entraînement lors de la vérification. Si vous remarquez des fissures sur les pièces en plastique ou sur l'élastique d'entraînement, n'utilisez plus l'article.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Avant l'entraînement

Élastiques d'entraînement

La résistance et donc le nombre d'élastiques d'entraînement peuvent être ajustés individuellement pour chaque exercice en retirant ou en ajoutant les élastiques d'entraînement.

Remarque : vérifiez les élastiques d'entraînement avant l'entraînement pour voir s'ils sont fissurés ou endommagés !

En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article !

Retrait et ajout des élastiques d'entraînement (fig. A)

Le nombre d'élastiques d'entraînement est déterminant pour augmenter ou diminuer l'intensité des exercices.

Important : si un seul élastique d'entraînement est utilisé, il doit être fixé au milieu de la poignée. Si vous en utilisez deux, ils doivent être fixés à l'extérieur !

Pour retirer ou ajouter un élastique d'entraînement, décrochez l'élastique d'entraînement des trous des poignées (1) à l'aide des clips (1a) situés aux deux extrémités, ou remettez les bandes d'expansion sur les poignées à l'aide des clips.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.

- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une charge trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement progressivement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups ni trop rapidement.
- Veillez à maintenir une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

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

Échauffement

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

Vous devez répéter 2 à 3 fois chaque exercice.

Muscles du cou

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

Bras et épaules

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

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

Muscles des jambes

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

Propositions d'exercices

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

Biceps (fig. B)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.

3. Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.
4. Tirez l'avant-bras gauche vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Le haut du bras reste près du corps. Le dos de la main pointe vers le bas.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux et levez l'avant-bras devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule. Le dos de la main pointe vers l'avant. Le poignet reste droit. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite. Maintenez la tension du bras. Le haut du bras reste près du corps. Le poignet reste droit.

Muscle deltoïde (fig. C)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
3. Tenez une poignée sur le côté avec votre main gauche. Le dos de la main pointe vers l'extérieur. Le bras est légèrement fléchi. Placez l'autre bras sur votre hanche.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux, des jambes et des fesses tout en levant le bras gauche latéralement jusqu'au niveau des épaules. Le dos de la main pointe vers le haut. Le poignet reste droit. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séances d'entraînement, puis changez la position des jambes.

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

Muscles du dos, du trapèze et de l'épaule postérieure (fig. D)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Attrapez les poignées à deux mains et tenez vos bras devant vous à hauteur de la poitrine, légèrement fléchis. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les poignets restent droits.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras. Utilisez les deux bras pour tirer l'extenseur latéralement vers l'extérieur. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

4. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite. Les poignets restent droits.

Muscles abdominaux obliques (fig. E)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
3. Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.
4. Tirez l'avant-bras vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Le haut du bras reste près du corps. Le dos de la main pointe vers le bas.

Position finale

5. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux et levez l'avant-bras devant vous jusqu'à la hauteur de l'épaule. Le dos de la main pointe vers l'avant. Le poignet reste droit. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.
6. Tournez la partie supérieure de votre corps autant que possible sur le côté et gardez votre bassin droit.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que votre bassin reste droit et que le haut de votre bras reste près du corps.

Muscles du trapèze et de l'épaule (fig. F)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.
2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
3. Attrapez l'autre poignée avec les deux mains. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur. Les bras sont légèrement fléchis et à la hauteur des hanches.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras.
5. Tirez l'extenseur à la hauteur de la poitrine. Relevez les coudes et maintenez la tension sur l'extenseur.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite et vos jambes légèrement fléchies.

Muscles de la poitrine, des épaules et des triceps (fig. G)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.

2. Positionnez l'extenseur sur votre dos et saisissez les deux poignées. Le dos de vos mains doit être dirigé vers l'extérieur.

3. Les bras sont proches du corps, fléchis et à la hauteur de la poitrine.

Position finale

4. Contractez les muscles des bras et poussez simultanément les deux bras horizontalement vers l'avant.

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite.

Muscle grand dorsal (fig. H)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément. La partie supérieure du corps est droite.

2. Attrapez les deux poignées et tenez l'extenseur au-dessus de votre tête. Le dos de vos mains est dirigé vers l'intérieur.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras.

4. Tirez l'extenseur latéralement vers l'extérieur et à la hauteur des épaules.

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

6. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite et vos jambes légèrement fléchies.

Delhoïde droit (fig. I)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds dans le prolongement du bassin et les jambes légèrement pliées, et répartissez votre poids sur vos pieds uniformément.

2. Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.

3. Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.

4. Redressez le haut du corps et contractez vos muscles abdominaux.

5. Le bras gauche pointe vers le bas avec le dos de la main tourné vers l'avant. Placez l'autre bras sur votre hanche.

Position finale

6. Contractez les muscles des bras et levez le bras gauche jusqu'à la hauteur des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale et les épaules restent baissées.

7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à la position initiale.

8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : assurez-vous que la partie supérieure de votre corps reste droite.

Étirements

Prenez le temps de vous étirer après chaque séance d'entraînement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

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

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une position détendue. 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. Essuyez uniquement avec un chiffon de nettoyage à sec. Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité. Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures. **IMPORTANT !** Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



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

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

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

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

IAN : 463299_2407

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della fornitura

1 x estensore

1 x istruzioni d'uso

Dati tecnici

Lunghezza estensore (maniglie incl.):
ca. 76 cm

Lunghezza massima di estensione
185 cm con 105 N

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

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



Lunghezza massima di estensione



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

Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato quale strumento di allenamento con cui è possibile allenare tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico né commerciale.

Indicazioni di sicurezza



Avvertenza! Pericolo di lesioni!

- Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei in termini di salute all'allenamento.
- 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 il proprio medico. .
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Per allenarsi in sicurezza è necessario avere a disposizione uno spazio sufficiente. Eseguire gli esercizi lasciando sufficiente spazio dagli oggetti e da altre persone in modo che nessuno possa ferirsi.
- Allenarsi solo su una superficie piana e antiscivolo.
- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- Non tirare l'articolo in direzione del viso e non avvolgerlo mai intorno alla testa, al collo o al petto.
- L'estensore non deve essere teso oltre la massima lunghezza di estensione di 185 cm!
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di almeno 0,6 m (fig. J).
- Proteggere gli elastomeri dell'estensore dalla luce solare diretta.

Prestare particolare attenzione – pericolo di lesioni per i bambini!

- Gebruik van het artikel is niet toegestaan voor kinderen jonger dan 14 jaar.
- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.
- L'articolo non è adatto come giocattolo e, in caso di mancato utilizzo, deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini. I bambini non devono trovarsi a portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- Informare i bambini in particolare in merito al fatto che l'articolo non è un giocattolo.

Rischi dovuti all'usura

- 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.
- Durante il controllo, prestare particolare attenzione all'estensore. Qualora le parti in plastica o l'estensore presentassero crepe, non utilizzare più l'articolo.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

Prima dell'allenamento

Estensori

La resistenza e quindi il numero degli estensori possono essere regolati individualmente per ogni esercizio rimuovendo o aggiungendo estensori.

Nota: controllare gli estensori prima dell'allenamento per vedere se presentano crepe o se sono danneggiati!

In caso di danneggiamenti non utilizzare più l'articolo!

Rimozione o aggiunta di estensori (fig. A)

Per aumentare o diminuire l'intensità degli esercizi, aumentare o diminuire il numero di estensori.

Importante: se si utilizza un solo estensore, questo deve essere fissato al centro della maniglia. Se si utilizzano due estensori, questi devono essere fissati esternamente!

Per rimuovere o aggiungere un estensore, rimuoverlo dai fori delle maniglie (1) utilizzando le clip (1a) su entrambe le estremità, oppure rimettere gli estensori sulle maniglie utilizzando le clip.

Istruzioni generali di allenamento

Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra gli esercizi fare pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.
- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, non in modo rapido e brusco.

- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Durante lo sforzo espirare e inspirare nella fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

Programma generale di allenamento

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

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 15 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento scaldare per bene i vari gruppi muscolari.
- Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

Riscaldamento

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

4. Ruotare alternativamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

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

Muscolatura delle gambe

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

Esempi di esercizi

Di seguito viene presentata una selezione di possibili esercizi.

Bicipiti (fig. B)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.
2. Fissare una maniglia con il piede sinistro.
3. Afferrare l'altra maniglia con la mano sinistra. Appoggiare l'altro braccio sui fianchi.
4. Tirare in avanti l'avambraccio sinistro fino a quando non è orizzontale rispetto al pavimento. La parte superiore del braccio è aderente al corpo. Il dorso della mano è rivolto verso il basso.

Posizione finale

5. Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali e tirare l'avambraccio fino all'altezza della spalla davanti a sé. Il dorso della mano è rivolto in avanti. Il polso resta dritto. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
6. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto. Mantenere il braccio in tensione. La parte superiore del braccio è aderente al corpo. Il polso resta dritto.

Deltoide (fig. C)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.
2. Fissare una maniglia con il piede sinistro.
3. Afferrare lateralmente una maniglia con la mano sinistra. Il dorso della mano è rivolto verso l'esterno. Il braccio è leggermente piegato. Appoggiare l'altro braccio sui fianchi.

Posizione finale

4. Tendere i muscoli addominali, della gamba e dei glutei e tirare il braccio sinistro verso l'alto lateralmente all'altezza della spalla. Il dorso della mano è rivolto verso l'alto. Il polso resta dritto. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare la posizione delle gambe.

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

Muscoli della schiena, del trapezio e posteriori delle spalle (fig. D)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.
2. Afferrare le maniglie con entrambe le mani e tenere le braccia avanti all'altezza del petto, leggermente piegate. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno. I polsi rimangono dritti.

Posizione finale

3. Tendere i muscoli del braccio. Tirare l'espansore lateralmente verso l'esterno con entrambe le braccia. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
4. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto. I polsi rimangono dritti.

Addominali obliqui (fig. E)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.
2. Fissare una maniglia con il piede sinistro.
3. Afferrare l'altra maniglia con la mano sinistra. Appoggiare l'altro braccio sui fianchi.
4. Tirare in avanti l'avambraccio fino a quando non è orizzontale rispetto al pavimento. La parte superiore del braccio è aderente al corpo. Il dorso della mano è rivolto verso il basso.

Posizione finale

5. Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali e tirare l'avambraccio fino all'altezza della spalla davanti a sé. Il dorso della mano è rivolto in avanti. Il polso resta dritto. Spingere le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.
6. Girare la parte superiore del corpo il più possibile di lato e tenere il bacino dritto.
7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: accertarsi che il bacino resti dritto e la parte superiore del braccio aderente al corpo.

Muscolatura del trapezio e delle spalle (fig. F)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.

2. Fissare una maniglia con il piede sinistro.
3. Afferrare l'altra maniglia con entrambe le mani. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno. Le braccia sono leggermente piegate e all'altezza dei fianchi.

Posizione finale

4. Tendere i muscoli del braccio.
5. Tirare l'estensore all'altezza del petto. Sollevare i gomiti e mantenere la tensione sull'espansore.
6. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto e che le gambe siano leggermente piegate.

Muscolatura del petto, delle spalle e tricipiti (fig. G)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.
2. Posizionare l'espansore sulla schiena e afferrare entrambe le maniglie. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'esterno.
3. Le braccia sono vicino al corpo, piegate e all'altezza del petto.

Posizione finale

4. Tendere i muscoli del braccio e spingere contemporaneamente entrambe le braccia in avanti orizzontalmente.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto.

Muscolatura grande della schiena (fig. H)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi. Il busto è dritto.
2. Afferrare entrambe le maniglie e tenere l'estensore sopra la testa. I dorsi delle mani devono essere rivolti all'interno.

Posizione finale

3. Tendere i muscoli del braccio.
4. Tirare l'espansore lateralmente verso l'esterno e all'altezza delle spalle.
5. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto e che le gambe siano leggermente piegate.

Deltoide dritto (fig. I)

Posizione di partenza

1. Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza del bacino, le gambe leggermente piegate e ripartire uniformemente il peso su entrambi i piedi.
2. Fissare una maniglia con il piede sinistro.
3. Afferrare l'altra maniglia con la mano sinistra. Appoggiare l'altro braccio sui fianchi.
4. Raddrizzare il busto e contrarre i muscoli addominali.
5. Il braccio sinistro punta verso il basso con il dorso della mano rivolto in avanti. Appoggiare l'altro braccio sui fianchi.

Posizione finale

6. Tendere i muscoli del braccio e tirare il braccio sinistro fino all'altezza delle spalle. La testa è allineata alla colonna vertebrale e le spalle non si sollevano.

7. Rimanere un attimo in questa posizione e poi tornare lentamente alla posizione di partenza.
8. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: accertarsi che il busto sia dritto.

Stretching

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

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

Muscolatura del collo

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

Braccia e spalle

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

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con un panno asciutto.

Proteggere l'articolo da temperature estreme, sole e umidità. La conservazione e l'uso inadeguati dell'articolo possono portare all'usura prematura, cosa che può comportare lesioni.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali.

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



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

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni.

La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

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

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

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

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

IAN: 463299_2407

Ⓢ Service Suisse

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: deltasport@lidl.ch

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • 22397 Hamburg
GERMANY



01/2025

Delta-Sport-Nr.: EP-15580

10.08.2024 / AM 9:29

IAN 463299_2407