

crivit®



EXPANDER **EXPANDER** **EXTENSEUR**

(DE) (AT) (CH)

EXPANDER

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

EXTENSEUR

Notice d'utilisation

(PL)

EKSPANDER

Instrukcja użytkowania

(SK)

NAPÍNACIE PÁSY

Navod na používanie

(GB) (IE)

EXPANDER

Instructions for use

(NL) (BE)

EXPANDER

Gebruiksaanwijzing

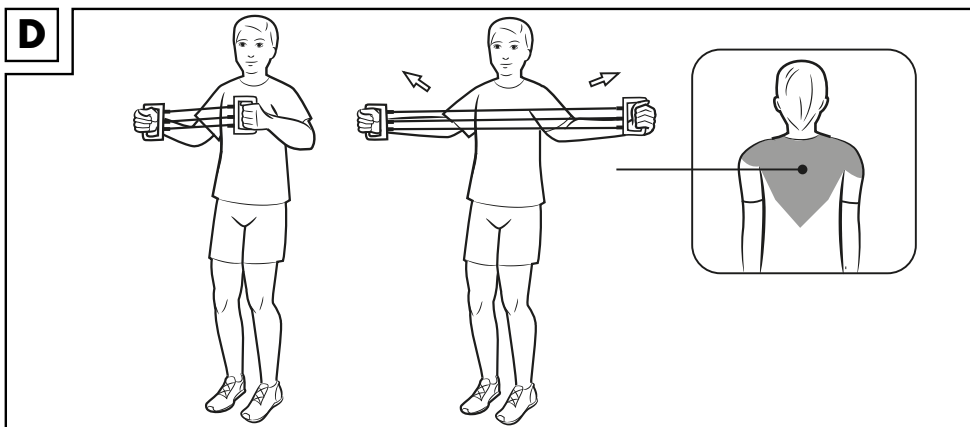
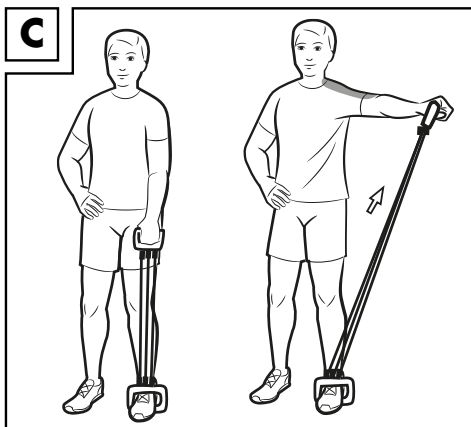
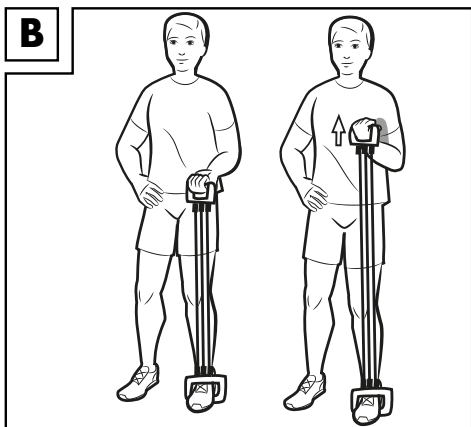
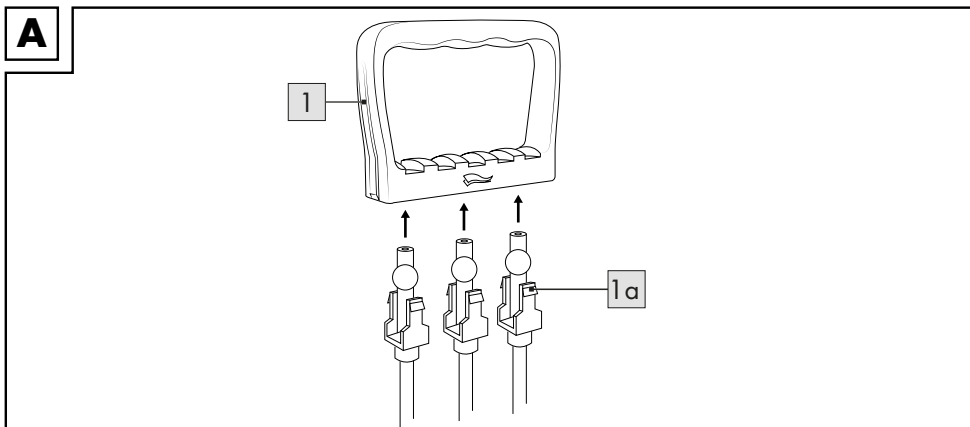
(CZ)

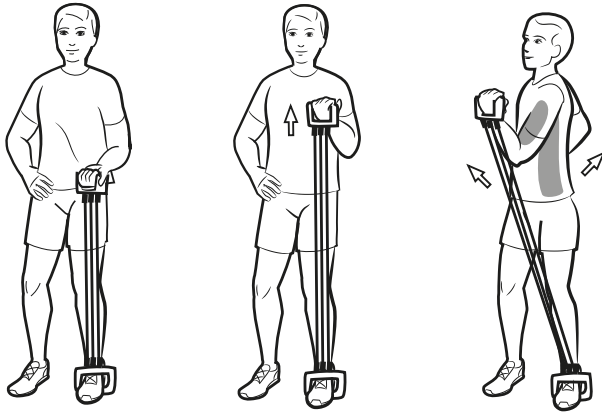
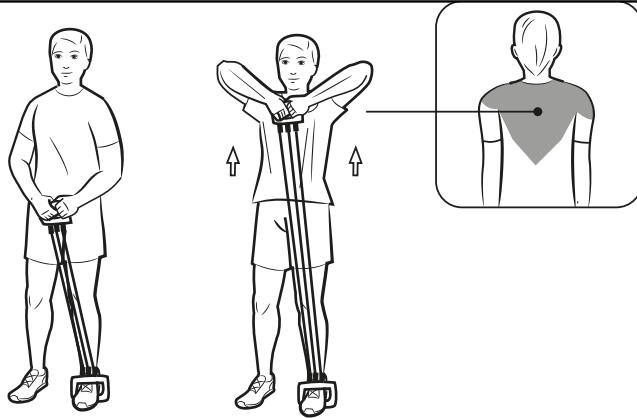
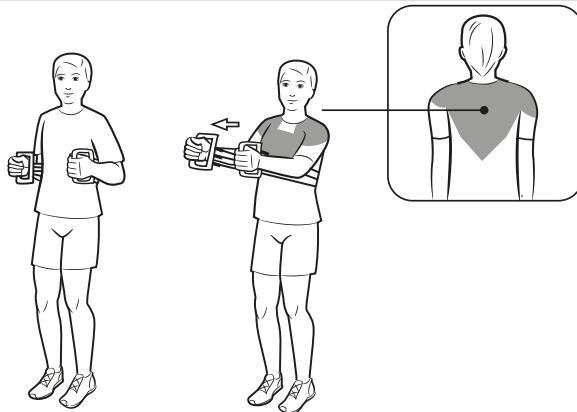
EXPANDÉR

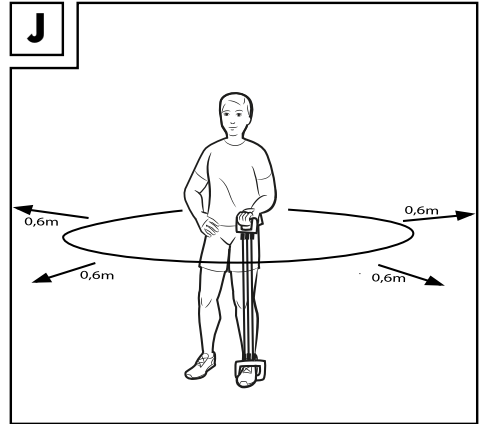
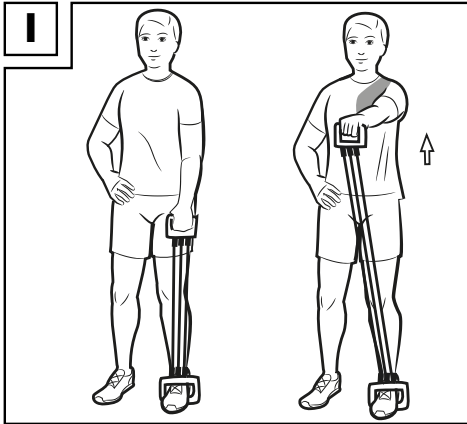
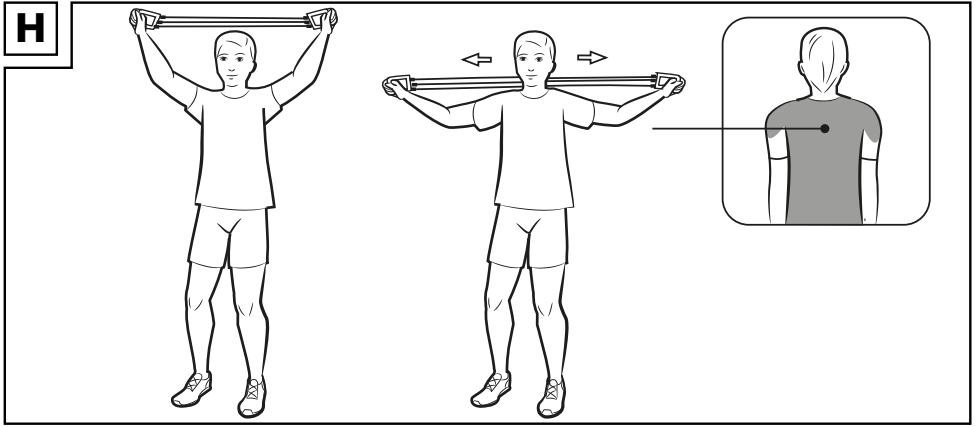
Návod k použití

IAN 356146_2004

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR)
(BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)



E**F****G**



DE AT CH

Lieferumfang	7
Technische Daten	7
Bestimmungsgemäße Verwendung	7
Sicherheitshinweise	7 - 8
Warnung! Verletzungsgefahr!	7
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder!	7
Gefahren durch Verschleiß.....	7 - 8
Vor dem Training	8
Allgemeine Trainingshinweise	8
Aufwärmen	8 - 9
Übungsvorschläge	9 - 11
Dehnen	11 - 12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	12

FR BE

Étendue de la livraison	19
Caractéristiques techniques	19
Utilisation conforme à sa destination	19
Consignes de sécurité	19 - 20
Avertissement ! Risque de blessure !	19
Prudence particulière – Risque de blessure pour les enfants !	19
Dangers causés par l'usure.....	19 - 20
Avant l'entraînement	20
Conseils d'entraînement généraux	20
Échauffement	20 - 21
Propositions d'exercices	21 - 23
Étirements.....	23 - 24
Stockage, nettoyage	24
Mise au rebut	24
Indications concernant la garantie et le service après-vente	24 - 25

GB IE

Package contents	13
Technical data	13
Intended use	13
Safety information	13
Warning! Risk of injury!	13
Extra caution - risk of injury to children!	13
Dangers due to wear and tear	13
Before training	14
General training instructions	14
Warming up	14
Exercise suggestions	15 - 17
Stretching.....	17
Storage, cleaning	17
Disposal	17
Notes on the guarantee and service handling	17 - 18

NL BE

Leveringsomvang	26
Technische gegevens	26
Beoogd gebruik	26
Veiligheidstips	26 - 27
Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!	26
Bijzondere voorzichtigheid - kans op lichamelijk letsel bij kinderen!	26
Gevaren als gevolg van slijtage	26 - 27
Voor de training	27
Algemene trainingsinstructies	27
Warming-up	27 - 28
Voorbeeldoefeningen	28 - 30
Rekken	30
Opslag, reiniging	30
Afvalverwerking	31
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	31

PL		CZ	
Zakres dostawy	32	Obsah balení	38
Dane techniczne	32	Technické údaje	38
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	32	Použití dle určení	38
Wskazówki bezpieczeństwa	32 - 33	Bezpečnostní pokyny	38 - 39
Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!	32	Wystraha! Nebezpečí poranění! Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!	38
Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!	33	Nebezpečí v důsledku opotřebení	38 - 39
Zagrożenia spowodowane użytkowaniem	33	Před cvičením	39
Przed treningiem	33	Obecné pokyny pro cvičení	39
Ogólne wskazówki dotyczące treningu	33 - 34	Zahřátí	39 - 40
Rozgrzewka	34	Návrhy cvičení	40 - 42
Propozycje ćwiczeń	34 - 36	Závěrečné protahování	42
Rozciąganie	36 - 37	Uskladnění, čištění	42
Przechowywanie, czyszczenie	37	Pokyny k likvidaci	42
Uwagi odnośnie recyklingu	37	Pokyny k záruce a průběhu služby	42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	37		
SK			
Rozsah dodávky	43		
Technické údaje	43		
Určené použitie	43		
Bezpečnostné pokyny	43 - 44		
Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!	43		
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!	43		
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	43 - 44		
Pred cvičením	44		
Všeobecné pokyny na cvičenie	44		
Zahriatie	44 - 45		
Priklady cvikov	45 - 47		
Strečing	47		
Skladovanie, čistenie	47		
Pokyny k likvidácii	47		
Pokyny k záruke a priebehu servisu	47		

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):
10/2020

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.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- 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 ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J).
- Die Elastomere des Expanders sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainingsinstruments hin und behalten Sie die Aufsicht. Erlauben Sie die Benutzung nur, wenn die geistige und körperliche Entwicklung der Kinder dies zulässt. Als Spielzeug ist dieser Artikel nicht geeignet.

Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder 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.

Nackenkulatur

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 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. 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 und wechseln Sie danach die Seite.

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 und wechseln Sie danach die Seite.

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.

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.

- 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 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 aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassensbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung.

Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

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

IAN: 356146_2004

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min., Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
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

1 x expander
1 x instructions for use


Technical data


Expander length (incl. handles): approx. 76cm

Maximum possible stretch length: 185cm at 105N

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

Training appliance form A is compliant with DIN 32935.

 Maximum possible stretch length

 Date of manufacture (month/year):
10/2020

Intended use

This product was developed as an exercise tool to provide you with a full-body workout. The product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

Safety information

Warning! Risk of injury!

- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.
- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability. High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.

- 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.
- You need sufficient space to train safely. Exercise with enough space between you and other people and objects so that no one can be injured.
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never pull the product towards your face and never wrap it around your head, neck or chest.
- Do not pull the expander beyond the maximum possible stretch length of 185cm!
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. J).
- The elastomers of the expander must be kept away from direct sunlight.

Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them the correct use of the exercise tool and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.
- Pay special attention to the expander band when inspecting the product. If you notice cracks in the plastic parts or the expander band, do not continue to use the product.
- Use only original replacement parts.
- Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Before training

Expander bands

You can set the individual resistance and thus the number of expander bands for each exercise by removing or adding expander bands.

Note: before your workout, check the expander bands to see if they show any cracks or damage!

You must not continue to use the product if it is damaged!

Removing or adding expander bands (Fig. A)

The number of expander bands determines how the intensity is increased or decreased.

Important: if you are using only one expander band, it must be fastened to the middle of the handle. If you are using two expander bands, they must be fastened on the outside!

To remove or add an expander band, use the clips (1a) on both ends to remove the expander bands from the holes in the handles (1), or use the clips to refasten the expander bands to the handles.

General training instructions

Training procedure

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

General training plan

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 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

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

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

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

Exercise suggestions

Below are a selection of possible exercises.

Biceps (Fig. B)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Pull your left forearm forward until it is parallel to the floor. Your upper arm is resting closely against your body. The back of your hand is facing downward.

End position

5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your forearm in front of you up to shoulder height. The back of your hand is facing forward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight. Maintain arm tension. Your upper arm is resting closely against your body. Your wrist remains straight.

Deltoids (Fig. C)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab one handle with your left hand. The back of your hand is facing outward. Your arm is slightly bent. Place your other arm on your hip.

End position

4. Tense your abdominal, leg and buttock muscles and pull your left arm to the side up to shoulder height. The back of your hand is facing upward. Your wrist remains straight.

Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.

5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch the position of your legs.

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

Back, trapezius and back shoulder muscles (Fig. D)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Grab the handles with both hands and hold your arms slightly bent in front of you at chest level. The backs of your hands are pointing outwards. Your wrists remain straight.

End position

3. Tense your arm muscles. Use both arms to pull the expander out to the sides. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight. Your wrists remain straight.

Side abdominal muscles (Fig. E)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Pull your forearm forward until it is parallel to the floor. Your upper arm is resting closely against your body. The back of your hand is facing downward.

End position

5. Tense your arm and abdominal muscles and pull your forearm in front of you up to shoulder height. The back of your hand is facing forward. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Turn your upper body to the side as far as possible and keep your pelvis straight.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your pelvis remains straight and your upper arm stays close against your body.

Trapezius and shoulder muscles (Fig. F)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with both hands. The backs of your hands are pointing outwards. Your arms are slightly bent and at hip height.

End position

4. Tense your arm muscles.
5. Pull the expander up to chest height. Bring your elbows up and maintain tension in the expander.
6. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your upper body remains straight and you let your legs bend slightly.

Chest, shoulder and triceps muscles (Fig. G)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.

2. Position the expander on your back and grab both handles. The backs of your hands are pointing outwards.
3. Your arms are close to your body, bent and at chest height.

End position

4. Tense your arm muscles and simultaneously push both arms forward horizontally.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight.

Large back muscles (Fig. H)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet. Your upper body is upright.
2. Grab both handles and hold the expander over your head. The backs of your hands are facing inward.

End position

3. Tense your arm muscles.
4. Pull the expander out to the sides at shoulder height.
5. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
6. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight and you let your legs bend slightly.

Straight arm lift (Fig. I)

Starting position

1. Stand with your feet hip-width apart, with your legs slightly bent, and place equal weight on both feet.
2. Hold down one handle with your left foot.
3. Grab the other handle with your left hand. Place your other arm on your hip.
4. Position your upper body upright and tense your abdominal muscles.
5. Your left arm is pointing downward, with the back of your hand facing forward. Place your other arm on your hip.

End position

6. Tense your arm muscles and pull your left arm up to shoulder height. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets and then switch sides.

Important: make sure that your upper body remains straight.

Stretching

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

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

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture. 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 in the other.
3. Switch feet after a while.

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

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



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



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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

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

IAN: 356146_2004

GB Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

IE Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

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, veillez 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) :
10/2020

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 de fatigue et consultez votre médecin.
- L'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.
- 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'env. 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 !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les. Autorisez l'utilisation uniquement si le développement mental et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

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.

- Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
- Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
- 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

- Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié.
- Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
- Passer ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
- 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

- 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.
- Bloquez une poignée à l'aide de votre pied gauche.
- Tenez l'autre poignée avec la main gauche. Placez l'autre bras sur votre hanche.
- 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

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

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

- 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.
- 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, puis changez de côté.

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, puis changez de côté.

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



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



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage. Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention. Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 356146_2004

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

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

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

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

Leveringsomvang

1 x expander

1 x gebruiksaanwijzing


Technische gegevens


Lengte expander (incl. handgrepen): ca. 76 cm

Maximale streklengte 185 cm bij 105 N

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

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.

 Maximale streklengte

 Productiedatum (maand/jaar):
10/2020

Beoogd gebruik

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

Veiligheidstips

Waarschuwing! Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen.

Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen. Breek bij klachten, slapte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met uw arts.

- 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.
- U hebt voldoende ruimte nodig om veilig te kunnen trainen. Zorg als u de oefeningen uitvoert ervoor dat er zoveel afstand is ten opzichte van voorwerpen of andere personen dat niemand gewond kan raken.
- Train alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Trek het artikel nooit in de richting van het gezicht uit en wikkel het nooit om het hoofd, de hals of de borst.
- Trek de expander niet verder dan de maximale streklengte van 185 cm uit!
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J).
- De elastische materialen die deze expander bevat dienen tegen zonnestralen te worden beschermd.

Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht. Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.

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.

- Besteed bij de controle van het artikel extra aandacht aan de weerstandsband. Gebruik het artikel niet meer wanneer u scheuren in de kunststof delen of de weerstandsband waarneemt.
- Gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Voor de training

Weerstandsbanden

De weerstand is afhankelijk van het aantal gebruikte weerstandsbanden. U kunt de weerstand voor elke oefening apart instellen door weerstandsbanden toe te voegen of te verwijderen.

Aanwijzing: controleer voor de training of de weerstandsbanden scheuren of beschadigingen vertonen!

Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt!

Weerstandsbanden toevoegen of verwijderen (afb. A)

Om de intensiteit van de oefeningen te verhogen of te verlagen, moet u meer of minder weerstandsbanden gebruiken.

Belangrijk: als u maar één weerstandsband gebruikt moet deze in het midden aan de handgreep worden bevestigd.

Als u twee weerstandsbanden gebruikt moeten deze aan de buitenkant worden bevestigd!

Haal als u een weerstandsband wilt verwijderen, de weerstandsband met behulp van de klemmen (1a) aan beide uiteinden uit de gaten van de handgrepen (1). Bevestig als u een weerstandsband wilt toevoegen, de weerstandsband met behulp van de klemmen aan de handgrepen.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

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

Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingssplan 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 verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingssprogramma een rekoefening te doen.

Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

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

Armen en schouders

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

Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!

Beenspieren

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

Voorbeeldoefeningen

Hierna wordt u een aantal oefenmogelijkheden getoond.

Biceps (afb. B)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand. Plaats de andere arm op de heup.
4. Trek de linkeronderarm naar voren tot deze evenwijdig aan de vloer staat. De bovenarm ligt dicht tegen het lichaam. De handrug wijst naar beneden.

Eindpositie

5. Span uw arm- en buikspieren aan en breng uw onderarm omhoog tot deze zich ter hoogte van uw schouder bevindt. De handrug wijst naar voren. Houd uw pols recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft. Houd spanning op de armen. De bovenarm ligt dicht tegen het lichaam. Houd uw pols recht.

Deltaspier (afb. C)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand en draai deze zijwaarts. De handrug wijst naar buiten. De arm is licht gebogen. Plaats de andere arm op de heup.

Eindpositie

4. Span uw buik-, been- en bilspieren aan en breng uw linkerarm zijwaarts omhoog, tot deze zich ter hoogte van uw schouder bevindt. De handrug wijst naar boven. Houd uw pols recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel vervolgens de positie van de benen.

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

Rug-, trapezius- en achterste schouderspieren (afb. D)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Pak de handgrepen met beide handen en houd uw armen licht gebogen op borsthoogte voor u. De handruggen wijzen naar buiten. Houd uw polsen recht.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan. Trek de expander met beide armen zijwaarts uit. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
4. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft. Houd uw polsen recht.

Zijdelingse buikspieren (afb. E)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand. Plaats de andere arm op de heup.
4. Trek de onderarm naar voren tot deze evenwijdig aan de vloer staat. De bovenarm ligt dicht tegen het lichaam. De handrug wijst naar beneden.

Eindpositie

5. Span uw arm- en buikspieren aan en breng uw onderarm omhoog tot deze zich ter hoogte van uw schouder bevindt. De handrug wijst naar voren. Houd uw pols recht. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
6. Draai uw bovenlichaam zo ver mogelijk opzij en houd het bekken recht.

7. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bekken recht en uw bovenarm dicht tegen het lichaam blijft.

Trapezius- en schouderspieren (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met beide handen. De handruggen wijzen naar buiten. De armen zijn licht gebogen en op heuphoogte.

Eindpositie

4. Span uw armspieren aan.
5. Trek de expander tot borsthoogte uit. Breng de ellebogen omhoog en houd spanning op de expander.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft en u uw benen licht gebogen houdt.

Borst-, schouder- en tricepsspieren (afb. G)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Houd de expander achter uw rug en pak beide handgrepen. De handruggen wijzen naar buiten.
3. De armen zijn dicht bij het lichaam, gebogen en op borsthoogte.

Eindpositie

4. Span uw armspieren aan en duw tegelijkertijd beide armen horizontaal naar voren.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.

6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft.

Grote rugspieren (afb. H)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast de voeten gelijkmatig. Houd het bovenlichaam recht.
2. Pak beide handgrepen en houd de expander boven het hoofd. De handruggen wijzen naar binnen.

Eindpositie

3. Span uw armspieren aan.
4. Trek de expander zijwaarts en tot schouderhoogte uit.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft en u uw benen licht gebogen houdt.

Armen recht optillen (afb. I)

Uitgangspositie

1. Ga met licht gebogen benen enigszins gespreid staan en belast uw voeten gelijkmatig.
2. Houd een handgreep goed vast met uw linkervoet.
3. Pak de andere handgreep met uw linkerhand. Plaats de andere arm op de heup.
4. Richt uw bovenlichaam op en span uw buikspieren aan.
5. Uw linkerarm wijst naar beneden met de handrug naar voren. Plaats de andere arm op de heup.

Eindpositie

6. Span uw armspieren aan en breng uw linkerarm tot schouderhoogte omhoog. Houd uw hoofd in een lijn met de wervelkolom, terwijl uw schouders beneden blijven.
7. Houd deze positie een moment vast en ga dan langzaam terug naar de uitgangspositie.
8. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen en wissel daarna van kant.

Belangrijk: let erop dat uw bovenlichaam in een rechte positie blijft.

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

Armen en schouders

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

Beenspieren

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

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

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Veeg alleen schoon met een droge schoonmaakdoek. Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht. Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



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

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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

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

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.

Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken.

Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

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


IAN: 356146_2004

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

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

Gratulujemy!

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

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkownika.**

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

Zakres dostawy

1 x ekspander

1 x instrukcja użytkownika


Dane techniczne


Długość ekspandera (z uchwyty): ok. 76 cm

Długość przy maksymalnym rozciągnięciu:
185 cm przy sile 105 N

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

Urządzenie treningowe typu A jest zgodne z normą DIN 32935.

 Maksymalna długość rozciągnięcia

 Data produkcji (miesiąc/rok):
10/2020

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 ani komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa

Ostrzeżenie! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- 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.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Instrukcję użytkownika wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Do bezpiecznego treningu potrzebna jest wystarczająca wolna przestrzeń. Upewnić się, że do ćwiczeń zapewniono odpowiedni odstęp od innych przedmiotów i osób w taki sposób, by nikt nie doznał obrażeń.
- Trenować tylko na płaskim i niepoślizgającym na poślizg podłożu.
- Nie używać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Nigdy nie wolno przyciągać produktu w kierunku twarzy ani zawiązać go wokół głowy, szyi lub klatki piersiowej.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 185 cm!
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. J).
- Chronić wykonane z elastomeru elementy ekspandera przed działaniem promieni słonecznych.

Zachować szczególną ostrożność – niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzeń treningowego i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwalać dzieciom na używanie produktu tylko wtedy, gdy ich rozwój umysłowy i fizyczny na to pozwala. Produkt ten nie jest przeznaczony do używania jako zabawka.

Zagrożenia spowodowane zużyciem

- Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie. Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.
- Podczas sprawdzania stanu należy poświęcić szczególną uwagę paskowi rozprężnemu. W przypadku stwierdzenia pęknięć w elementach z tworzywa sztucznego lub paskach rozprężnych należy zaniechać korzystania z produktu.
- Należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie produktu może spowodować przedwczesne zużycie, co może doprowadzić do odniesienia obrażeń.

Przed treningiem

Paski rozprężne

Opór, a zarazem liczbę pasków rozprężnych można indywidualnie dostosowywać do danej ćwiczenia – poprzez usuwanie lub dodawanie pasków rozprężnych.

Wskazówka: przed treningiem należy sprawdzić paski rozprężne pod kątem widocznych pęknięć i uszkodzeń!

W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu!

Usuwanie lub dodawanie pasków rozprężnych (rys. A)

W celu zwiększenia lub zmniejszenia intensywności ćwiczeń należy odpowiednio dobrać liczbę pasków rozprężnych.

Ważne: w przypadku korzystania z tylko jednego paska rozprężnego należy przymocować go na środku uchwytu.

W przypadku korzystania z dwóch pasków rozprężnych należy przymocować je po bokach!

W celu usunięcia lub dodania paska rozprężnego należy odpowiednio: wyjąć pasek rozprężny za pomocą klamer (1a) na obu końcach z otworów w uchwycie (1), czy też założyć paski rozprężne za pomocą klamer ponownie na uchwytach.

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

Ogólne planowanie treningu

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 różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

Rozgrzewka

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

Mięśnie karku

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

Ręce i barki

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

Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolanem ok. 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczać okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
3. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
4. Podnosić po kolei obie nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, aby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej prezentujemy wybrane możliwości ćwiczeń.

Biceps (rys. B)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić lewą dłonią drugi uchwyt. Drugą rękę oprzeć na biodrach.
4. Lewe przedramię przesunąć do przodu, aż będzie ułożone poziomo w stosunku do podłogi. Górna część ramienia pozostaje blisko ciała. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana w dół.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie ramion i brzucha i przyciągnąć przedramię do góry do wysokości ramion. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana do przodu. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany. Ściągnąć łopatkę w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana. Utrzymywać napięcie mięśni ciała. Górna część ramienia pozostaje blisko ciała. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany.

Mięsień naramienny (rys. C)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.

3. Chwycić bocznie lewą dłoń za jeden z uchwytów. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana na zewnątrz. Ramię jest lekko ugięte. Drugą rękę oprzeć na biodrach.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie brzucha, nóg i pośladków i podnieść lewe ramię bocznie do wysokości ramion. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana do góry. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić pozycję nóg.

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

Mięśnie grzbietu, mięsień czworoboczny i tylne mięśnie ramion (rys. D)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Obiema rękoma chwycić za uchwyty, a ramiona trzymać przed sobą w położeniu lekko ugiętym na wysokości klatki piersiowej. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz. Nadgarstki pozostają wyprostowane.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion. Obiema rękoma pociągnąć za ekspander bocznie w kierunku na zewnątrz. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
4. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
5. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana. Nadgarstki pozostają wyprostowane.

Boczne mięśnie brzucha (rys. E)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić lewą dłoń drugi uchwyt. Drugą rękę oprzeć na biodrach.
4. Przedramię przesunąć do przodu, aż będzie ułożone poziomo w stosunku do podłogi. Górna część ramienia pozostaje blisko ciała. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana w dół.

Pozycja końcowa

5. Napiąć mięśnie ramion i brzucha i przyciągając przedramię do góry do wysokości ramion. Wierzchnia strona dłoni jest skierowana do przodu. Nadgarstek pozostaje przy tym wyprostowany. Ściągnąć łopatki w kierunku kręgosłupa. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
6. Obrócić górną część ciała w bok tak daleko, jak będzie to możliwe, przy czym miednica musi pozostawać wyprostowana.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby miednica była wyprostowana i górna część ramienia leżała blisko ciała.

Mięsień czworoboczny i mięśnie ramion (rys. F)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Obiema rękoma chwycić za drugi uchwyt. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz. Ręce są lekko zgięte w łokciach i opierają się na wysokości bioder.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie ramion.
5. Przyciągnąć ekspander do wysokości klatki piersiowej. Przesunąć łokcie do góry, zachowując przy tym napięcie ekspandera.
6. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana i nogi lekko ugięte.

Mięśnie piersiowe, mięśnie ramion i mięsień trójgłowy ramienia (rys. G)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Umieścić ekspander przy plecach i chwycić za oba uchwyty. Wierzchy dłoni są skierowane na zewnątrz.
3. Ręce są lekko zgięte i leżą blisko ciała na wysokości klatki piersiowej.

Pozycja końcowa

4. Napiąć mięśnie ramion i jednocześnie obie ręce podciągając poziomo do przodu.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana.

Mięsień najszerzy grzbietu (rys. H)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp. Górna część ciała jest wyprostowana.
2. Chwycić za oba uchwyty i trzymać ekspander ponad głowę. Wierzchy dłoni są skierowane do wewnątrz.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie ramion.
4. Pociągnąć za ekspander bocznie w kierunku na zewnątrz, a na wysokości ramion w kierunku odchodzącym.
5. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana i nogi lekko ugięte.

Unoszenie wyprostowanych ramion (rys. I)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji ze stopami na szerokości miednicy i lekko ugiętymi kolanami przy równomiernym obciążeniu obu stóp.
2. Przytrzymać jeden uchwyt lewą stopą.
3. Chwycić lewą dłonią drugi uchwyt. Drugą rękę oprzeć na biodrach.
4. Wyprostować górną część ciała i napiąć mięśnie brzucha.
5. Lewa ręka wskazuje w dół z wierzchem dłoni skierowanym do przodu. Drugą rękę oprzeć na biodrach.

Pozycja końcowa

6. Napiąć mięśnie ramion i unieść lewą rękę w górę do wysokości ramion. Głowa znajduje się przy tym na przedłużeniu kręgosłupa, a ramiona pozostają u dołu.
7. Utrzymać przez chwilę tę pozycję, a następnie powoli powrócić do pozycji wyjściowej.
8. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: uważać, aby górna część ciała była wyprostowana.

Rozciąganie

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

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

Mięśnie karku

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

Ręce i barki

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, 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 nóg

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej i odwrócić 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 równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.

Przechowywanie, czyszczenie

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

Wycierać do czysta jedynie suchą ściereczką. Chronić produkt przed skrajnymi temperaturami, słońcem oraz wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i użytkowanie przedmiotu może spowodować przedwczesne zużycie, co może skutkować obrażeniami podczas korzystania z produktu.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu

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



Zutyliзовать produkt i opakowanie w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod materiału do recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów przeznaczonych do zwrotu do przetwórstwa wtórnego (recyklingu). Kod składa się z symbolu, który powinien odzwierciedlać cykl odzysku, oraz numeru oznaczającego materiał.


Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

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

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

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

IAN: 356146_2004

 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 seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení

1 x expandér

1 x návod k použití


Technické údaje


Délka expandéru (vč. rukojeti): cca 76 cm

Maximální délka napnutí 185 cm při 105 N

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

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.

 Maximální délka napnutí

 Datum výroby (měsíc/rok):
10/2020

Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla.

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

Bezpečnostní pokyny

Výstraha! Nebezpečí poranění!

- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- 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 svého lékaře.

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Pro bezpečné cvičení potřebujete dostatečný prostor. Cviky provádějte v dostatečné vzdálenosti k předmětům a jiným osobám, aby se nikdo nemohl zranit.
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Výrobek nikdy nenatahujte směrem k obličejí a neovíjejte jej kolem hlavy, krku nebo hrudníku.
- Expandér nikdy nenatahujte víc, než je jeho maximální délka napnutí 185 cm!
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. J).
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

Důrazné upozornění – nebezpečí poranění dětí!

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

Nebezpečí v důsledku opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.
- Při kontrole věnujte zvláštní pozornost pásu expandéru. Pokud si všimnete trhlin na plastových dílech nebo na pásu expandéru, výrobek již dále nepoužívejte.
- Používejte pouze originální náhradní díly.

- Chrňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

Před cvičením

Pásy expandéru

Odpor, a tím i počet pásů expandéru, lze individuálně nastavit při každém jednotlivém cviku tak, že pásy expandéru odstraníte nebo přidáte.

Upozornění: Zkontrolujte před cvičením, zda pásy expandéru nevykazují trhliny nebo poškození!

V případě poškození již výrobek nesmíte používat!

Odstranění nebo přidání pásů expandéru (obr. A)

Pro zvýšení nebo snížení intenzity cvičení je podstatný počet pásů expandéru.

Důležité: Pokud používáte jen jeden pás expandéru, musíte jej upevnit na střed rukojeti. Pokud používáte dva pásy expandéru, musíte je upevnit na vnější strany!

Pro odstranění nebo přidání pásu expandéru vyjměte pás expandéru s pomocí klipů (1a) na obou koncích z otvorů v rukojetích (1), resp. nasuňte pásy expandéru s pomocí klipů zase na rukojeti.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

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

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený Vaším potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. 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 dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šíjové svaly

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

Ruce a ramena

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

Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!

Svaly nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.

4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Následně uvádíme výběr možných cvičení.

Bicepsy (obr. B)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejně. Trup je vzpřímený.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Levou rukou uchopte druhou rukojeť. Druhou ruku si dejte v bok.
4. Táhněte levé předloktí dopředu, až bude vodorovně s podlahou. Nadloktí je těsně u těla. Hřbet ruky směřuje dolů.

Konečná poloha

5. Svaly rukou a břišní svaly napněte a předloktí vytahujte před sebou nahoru až do výšky ramen. Hřbet ruky směřuje dopředu. Zápěstí se neprohýbá. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze. Udržujte napětí rukou. Nadloktí je těsně u těla. Zápěstí se neprohýbá.

Deltový sval (obr. C)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejně. Trup je vzpřímený.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Levou rukou bočně uchopte rukojeť. Hřbet směřuje ven. Ruka je mírně pokrčená. Druhou ruku si dejte v bok.

Konečná poloha

4. Napněte břišní svaly, svaly nohou a hýždí a levou ruku vytahujte bočně až do výše ramen. Hřbet směřuje nahoru. Zápěstí se neprohýbá. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát, pak vyměňte polohu nohou.

Důležité: Dejte pozor, aby pánev zůstala rovná. Ruku zvedněte jen do výše ramen.

Zádové, trapézové a zadní ramenní svaly (obr. D)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejně. Trup je vzpřímený.
2. Obě ruce vložte do rukojetí a držte ruce mírně pokrčené před sebou ve výšce hrudníku. Hřbety rukou směřují směrem ven. Zápěstí se neprohýbají.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou. Oběma rukama vytahujte expandér bočně směrem ven. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
4. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze. Zápěstí se neprohýbají.

Boční břišní svaly (obr. E)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejně. Trup je vzpřímený.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Levou rukou uchopte druhou rukojeť. Druhou ruku si dejte v bok.
4. Táhněte předloktí dopředu, až bude vodorovně s podlahou. Nadloktí je těsně u těla. Hřbet ruky směřuje dolů.

Konečná poloha

5. Svaly rukou a břišní svaly napněte a předloktí vytahujte před sebou nahoru až do výšky ramen. Hřbet ruky směřuje dopředu. Záěstí se neprohýbá. Lopatky přitahujte k páteři. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Trup otáčejte co nejvíce na stranu a pánev přitom držte rovně.
7. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dejte pozor, aby pánev zůstala rovná a nadloktí zůstávalo těsně u těla.

Trapézové a ramenní svaly (obr. F)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Oběma rukama uchopte druhou rukojeť. Hřbety rukou směřují směrem ven. Ruce jsou mírně pokrčené a ve výšce boků.

Konečná poloha

4. Napněte svaly rukou.
5. Vytahujte expandér do výšky hrudníku. Lokty dejte nahoru a udržujte zpřímá napětí expandéru.
6. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze a nohy nechte mírně pokrčené.

Hrudní, ramenní a tricepsově svaly (obr. G)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Umístěte expandér na záda a uchopte rukojeť. Hřbety rukou směřují směrem ven.
3. Ruce jsou ohnuté těsně u těla a jsou ve výšce hrudníku.

Konečná poloha

4. Napněte svaly rukou a současně tlačte obě ruce horizontálně dopředu.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze.

Velké záďové svaly (obr. H)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně. Trup je vzpřímený.
2. Uchopte obě rukojeť a expandér držte nad hlavou. Hřbety rukou směřují dovnitř.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou.
4. Expandér vytahujte bočně směrem ven a roztažte jej ve výšce ramen.
5. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze a nohy nechte mírně pokrčené.

Rovný zdvih rukou (obr. I)

Výchozí poloha

1. Postavte se na šířku pánve s mírně pokrčenýma nohama a nohy zatěžujte stejnoměrně.
2. Levou nohou zafixujte jednu rukojeť.
3. Levou rukou uchopte druhou rukojeť. Druhou ruku si dejte v bok.
4. Narovnejte trup a napněte břišní svaly.
5. Levá ruka směřuje dolů hřbetem dopředu. Druhou ruku si dejte v bok.

Konečná poloha

6. Napněte svaly rukou a vytáhněte levou ruku až do výše ramen směrem nahoru. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
7. Chvilí zůstaňte v této pozici, pak se pomalu vraťte do výchozí pozice.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích a poté vyměňte strany.

Důležité: Dbejte na to, aby Váš trup zůstal v rovné poloze.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků.

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

Šijové svaly

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

Ruce a ramena

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

Svaly 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.

Utírejte pouze suchým hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

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



Likvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci. Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

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

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme. Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 356146_2004



Servis Česko

Tel.: 800143873

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

- 1 x napíacie pásy
- 1 x návod na používanie


Technické údaje


Dĺžka expandera (vrát. rúkovej): cca 76 cm

Maximálna dĺžka natiahnutia 185 cm pri 105 N

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

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.

 Maximálna dĺžka natiahnutia

 Dátum výroby (mesiac/rok): 10/2020

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

Bezpečnostné pokyny

Varovanie! Nebezpečenstvo poranenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri príliš veľkom zaťažení a pretréňovaní hrozia vážne poranenia.

Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte lekára.

- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospelej osoby a nie ako hračku.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Na bezpečné cvičenie potrebujete dostatok miesta. Cvičenia vykonávajte s dostatočným odstupom od predmetov a iných osôb, aby sa nikto nemohol zraniť.
- Cvičte len na rovnom a nešmyklávom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Neťahajte výrobok nikdy smerom k tvári a nikdy ho neomotávajte okolo hlavy, krku alebo hrudníka.
- Expandery sa nesmú natiahnuť viac, ako je maximálna dĺžka natiahnutia 185 cm!
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. J).
- Elastoméry expandera treba chrániť pred sľnečným žiarením.

Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní tréningového náčinia majte ich pod dohľadom. Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.

Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach ho viac nemôžete používať.
- Počas vašej kontroly venujte zvláštnu pozornosť pásu expandera. Ak by ste rozpoznali trhliny v častiach z plastu alebo na páse expandera, výrobok už viac nepoužívajte.

- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a použitie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniám.

Pred cvičením

Pásky expanderov

Odpor a tým aj počet pásov expanderov je možné nastaviť individuálne pri každom jednotlivom cvičení odstránením alebo pridaním pásov expanderov.

Upozornenie: Pred cvičením skontrolujte pásky expanderov, či tieto nevykazujú trhliny alebo poškodenia!

Pri poškodeniach výrobok viac nesmiete používať!

Odstránenie alebo prídanie pásov expanderov (obr. A)

Aby sa zvýšila alebo znížila intenzita cvičení, to závisí od počtu pásov expanderov.

Dôležité: Ak používate len jeden pás expanderu, musí byť tento pripevnený k stredu rukoväť. Ak používate dva expandere, tieto musia byť pripevnené zvonka!

Aby ste odstránili alebo pridali pás expanderu, vytiahnite pás expanderu pomocou spôn (1a) na oboch koncoch z otvorov v rukovätiach (1), príp. zasuňte pásky expanderu pomocou spôn späť do rukoväti.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.

- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériou cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria 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 rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.

2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Bicepsy (obr. B)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou uchopte druhú rukoväť. Druhé rameno si voľne položte na boky.
4. Ťahajte ľavé predlaktie dopredu, až kým nebude vodorovne s podlahou. Nadlaktie zostáva tesne pri tele. Chrbát ruky smeruje dozadu.

Konečná poloha

5. Napnite svaly ramien a brucha a ťahajte predlaktie vysoko pred seba až do výšky ramien. Chrbát ruky smeruje dopredu. Zápästie zostáva rovno. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecía zostávajú dolu.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
7. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe. Udržujte napätie ramena. Nadlaktie zostáva tesne pri tele. Zápästie zostáva rovno.

Deltový sval (obr. C)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou bočne uchopte rukoväť. Chrbát ruky smeruje von. Rameno je mierne ohnuté. Druhé rameno si voľne položte na boky.

Konečná poloha

4. Napnite svalstvo brucha, nôh a sedacie svaly a ťahajte ľavé rameno bočne až do výšky pleca. Chrbát ruky smeruje nahor. Zápästie zostáva rovno. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecía zostávajú dolu.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách a potom vymeňte pozíciu nôh.

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

Chrbtové, trapézové a zadné ramenné svalstvo (obr. D)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Uchopte rukoväť oboma rukami a ramená držte pred sebou mierne ohnuté vo výške hrudníka. Chrbty rúk smerujú smerom von. Zápästia zostávajú rovné.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien. Ťahajte expander bočne oboma ramenami smerom von. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecía zostávajú dolu.
4. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
5. Opakujte cvik 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe. Zápästia zostávajú rovné.

Bočné brušné svaly (obr. E)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou uchopte druhú rukoväť. Druhé rameno si voľne položte na boky.
4. Ťahajte predlaktie dopredu, až kým nebude vodorovne s podlahou. Nadlaktie zostáva tesne pri tele. Chrbát ruky smeruje dozadu.

Konečná poloha

5. Napnite svaly ramien a brucha a ťahajte predlaktie vysoko pred seba až do výšky ramien. Chrbát ruky smeruje dopredu. Zápästie zostáva rovno. Ťahajte lopatky k chrbtici. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
6. Otočte vrchnú časť tela čo najviac do strany a držte panvu rovno.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby ste panvu držali rovno a nadlaktie tesne pri tele.

Trapézové a ramenné svalstvo (obr. F)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Uchopte s obidvoma rukami druhú rukoväť. Chrbty rúk smerujú smerom von. Ramená sú mierne ohnuté a vo výške bedier.

Konečná poloha

4. Napnite svaly ramien.
5. Ťahajte expander do výšky hrudníka. Umiestnite lakte smerom nahor a udržujte napätie na expanderi.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
7. Opakujte cvik 10 až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaša horná časť tela zostala v rovnej polohe a svoje nohy si nechajte ľahko pokrčené.

Hrudné, ramenné a trojhlavé svalstvo (obr. G)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Umiestnite expander na chrbát a uchopte obidve rukoväte. Chrbty rúk smerujú smerom von.
3. Ramená sú zohnuté tesne pri tele a sú vo výške hrudníka.

Konečná poloha

4. Napnite svaly ramien a súčasne tlačte obe ramená vodorovne smerom von.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe.

Veľké chrbtové svalstvo (obr. H)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte nohy. Vrchná časť tela je vystretá.
2. Uchopte obidve rukoväte a podržte expander nad hlavou. Chrbty rúk smerujú dovnútra.

Konečná poloha

3. Napnite svaly ramien.
4. Ťahajte expander bočne do výšky pliec smerom von.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaša horná časť tela zostala v rovnej polohe a svoje nohy si nechajte ľahko pokrčené.

Predpažovanie (obr. I)

Východisková poloha

1. Postavte sa s mierne pokrčenými nohami na šírku panvy a rovnomerne zaťažte svoje nohy.
2. Zafixujte rukoväť ľavou nohou.
3. Ľavou rukou uchopte druhú rukoväť. Druhé rameno si voľne položte na boky.
4. Vystrite si hornú časť tela a napnite svalstvo brucha.
5. Ľavé rameno ukazuje smerom dolu s chrbtom ruky dopredu. Druhé rameno si voľne položte na boky.

Konečná poloha

6. Napnite svalstvo ramena a ťahajte ľavé rameno smerom nahor až do výšky pliec. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
7. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom prejdite pomaly späť do východiskovej polohy.
8. Cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch kolách cvikov a potom vymeňte strany.

Dôležité: Dbajte na to, aby horná časť tela zostala v rovnej polohe.

Strečing

Po každom tréningu sa dostatočne ponáťahujte. V nasledujúcom texte vám ukážeme niekoľko jednoduchých cvikov.

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

Svaly zátylku

1. Stoňte uvoľnene. Ťahajte si svoju hlavu jednou rukou zľahka najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa naťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

1. Stoňte 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 iba suchou čistiacou handričkou. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a použitie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniam.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

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



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.




Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia. Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

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

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky. V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne. Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 356146_2004

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



10/2020

Delta-Sport-Nr.: EX-8315

08.27.2020 / PM 12:32

IAN 356146_2004

