

# crivit®



## **PUSH-UP-BOARD** **PUSH UP BOARD** **PLANCHE À POMPES**

(DE) (AT) (CH)

### **PUSH-UP-BOARD**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)

### **PLANCHE À POMPES**

Notice d'utilisation

(PL)

### **UCHWYT DO POMPEK**

Instrukcja użytkowania

(SK)

### **DOSKA NA CVIČENIE**

Navod na používanie

(GB) (IE)

### **PUSH UP BOARD**

Instructions for use

(NL) (BE)

### **PUSH-UP-BOARD**

Gebruiksaanwijzing

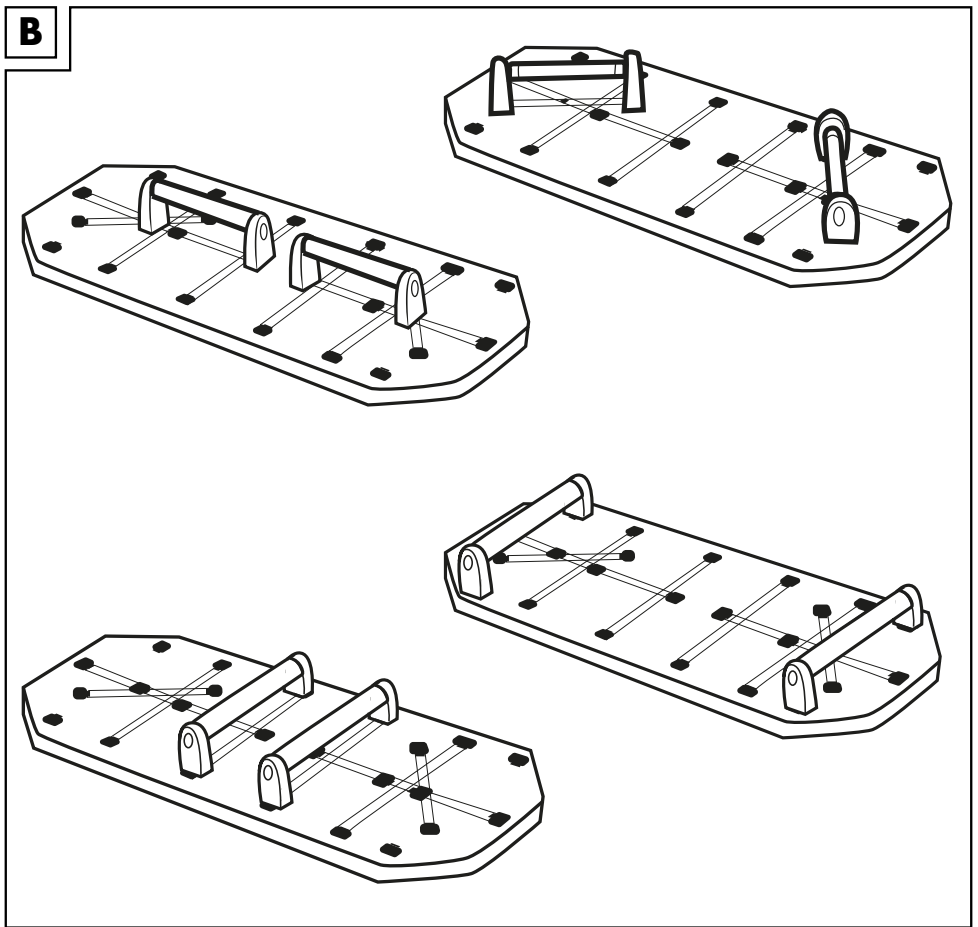
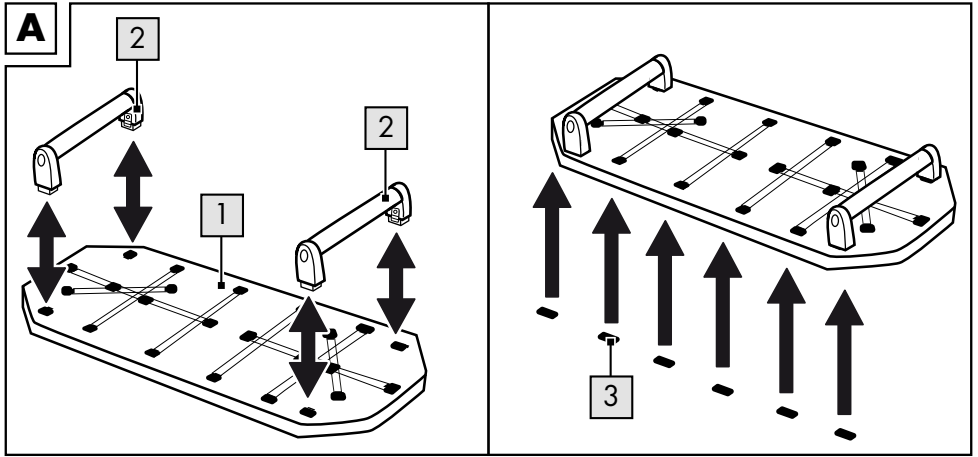
(CZ)

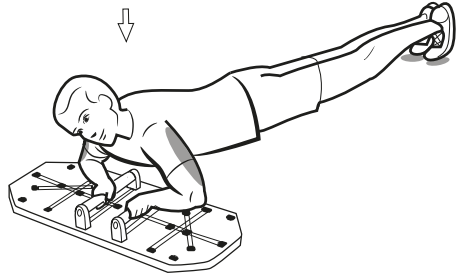
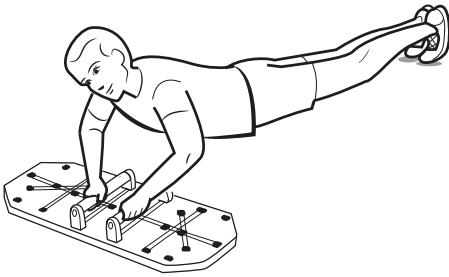
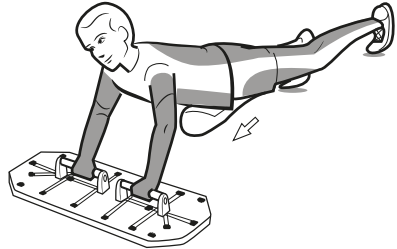
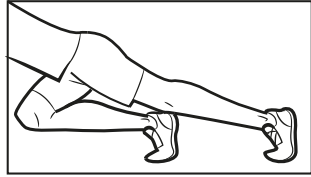
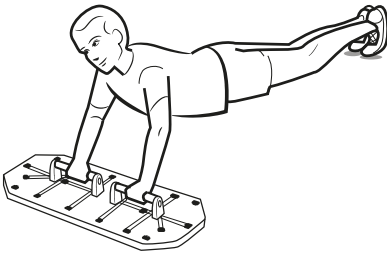
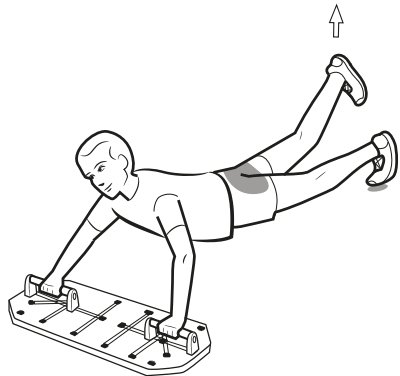
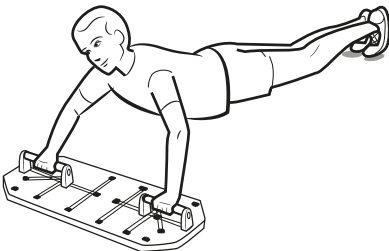
### **PUSH-UP-BOARD**

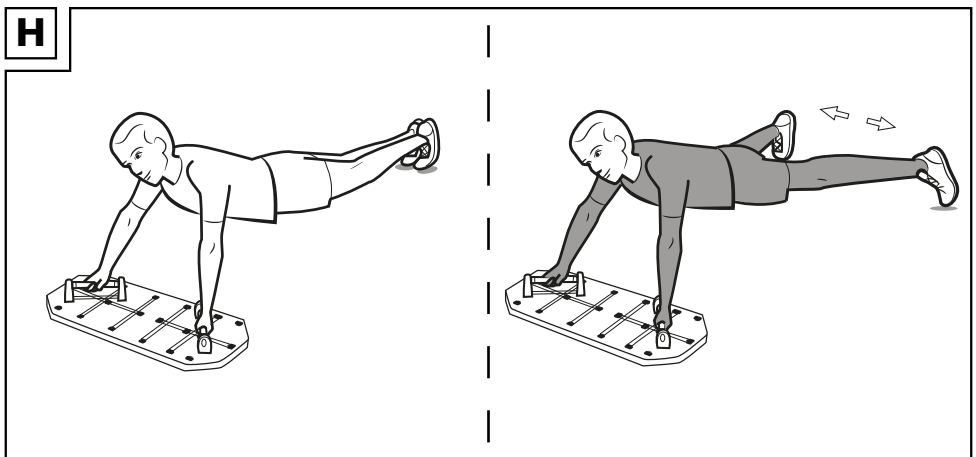
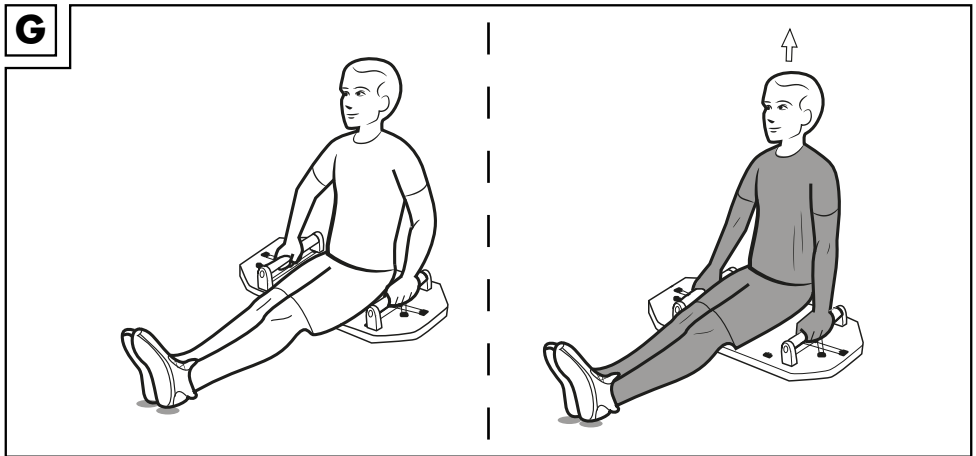
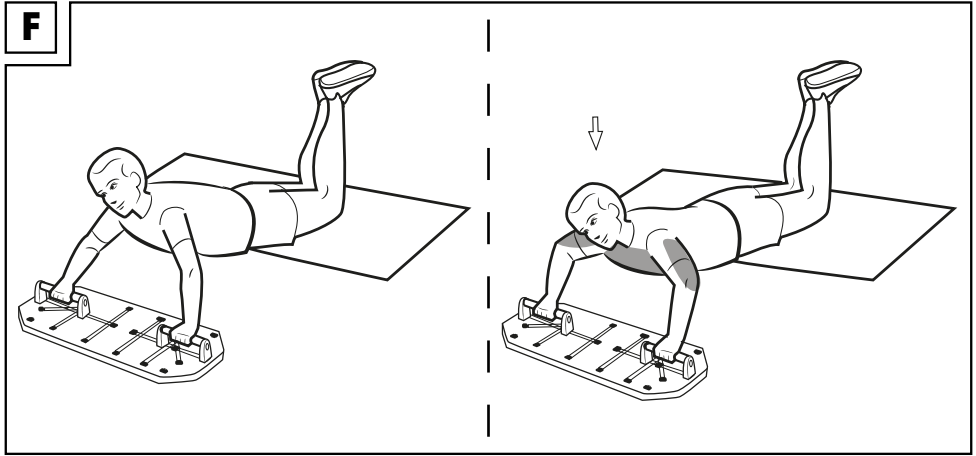
Návod k použití

IAN 355241\_2004

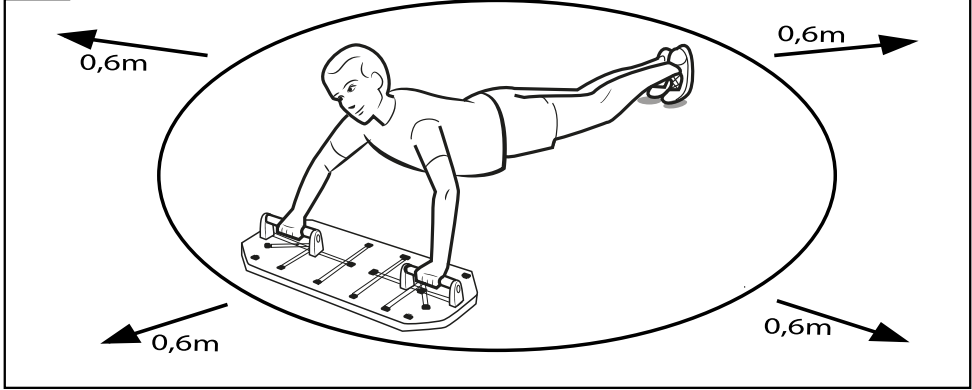
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR)  
(BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)



**C****D****E**



I



**DE AT CH**

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

**FR BE**

Étendue de la livraison .....	17
Caractéristiques techniques .....	17
Utilisation conforme à sa destination .....	17
Consignes de sécurité .....	17
Prudence particulière -	
Risque de blessure pour les enfants ! .....	17
Dangers causés par l'usage .....	17
Montage et démontage .....	17
Conseils d'entraînement généraux .....	18
Plan d'entraînement général .....	18
Échauffement .....	18
Propositions d'exercices .....	18 - 20
Étirements .....	20
Stockage, nettoyage .....	20
Mise au rebut .....	20
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente .....	20 - 21

**GB IE**

Package contents .....	13
Technical data .....	13
Intended use .....	13
Safety information .....	13
Extra caution - risk of injury to children! ....	13
Dangers due to wear and tear .....	13
Assembly and disassembly .....	13
General training instructions .....	13 - 14
General training plan .....	14
Warming up .....	14
Exercise suggestions .....	14 - 15
Stretching .....	15 - 16
Storage, cleaning .....	16
Disposal .....	16
Notes on the guarantee and	
service handling .....	16

**NL BE**

Leveringsomvang .....	22
Technische gegevens .....	22
Beoogd gebruik .....	22
Veiligheidstips .....	22
Bijzondere voorzichtigheid - kans op	
lichamelijk letsel bij kinderen! .....	22
Gevaren als gevolg van slijtage .....	22
Montage en demontage .....	22
Algemene trainingsinstructies .....	23
Algemene trainingsplanning .....	23
Warming-up .....	23
Voorbeeldoefeningen .....	23 - 25
Rekken .....	25
Opslag, reiniging .....	25
Afvalverwerking .....	25
Opmerkingen over garantie	
en serviceafhandeling .....	25

<b>PL</b>		<b>CZ</b>	
Zakres dostawy .....	26	Obsah balení .....	30
Dane techniczne .....	26	Technické údaje .....	30
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	26	Použití dle určení .....	30
Wskazówki bezpieczeństwa .....	26	Bezpečnostní pokyny .....	30
Zachować szczególną ostrożność - niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci! .....	26	Důrazné upozornění - nebezpečí poranění dětí! .....	30
Zagrożenia spowodowane zużyciem .....	26	Nebezpečí v důsledku opotřebení .....	30
Montaż i demontaż .....	26 - 27	Montáž a demontáž .....	30
Ogólne wskazówki dotyczące treningu .....	27	Obecné pokyny pro cvičení .....	30 - 31
Ogólne planowanie treningu .....	27	Obecný plán cvičení .....	31
Rozgrzewka .....	27	Zahřátí .....	31
Propozycje ćwiczeń .....	27 - 29	Návrhy cvičení .....	31 - 32
Rozciąganie .....	29	Závěrečné protahování .....	32
Przechowywanie, czyszczenie .....	29	Uskladnění, čištění .....	32
Uwagi odnośnie recyklingu .....	29	Pokyny k likvidaci .....	33
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	29	Pokyny k záruce a průběhu služb .....	33
<b>SK</b>			
Rozsah dodávky .....	34		
Technické údaje .....	34		
Určené použitie .....	34		
Bezpečnostné pokyny .....	34		
Mimoriadny pozor - nebezpečenstvo poranenia detí! .....	34		
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia ...	34		
Montáž a demontáž .....	34		
Všeobecné pokyny na cvičenie .....	34 - 35		
Všeobecné plánovanie tréningu .....	35		
Zahriatie .....	35		
Návrhy cvičení .....	35 - 36		
Strečing .....	36		
Skladovanie, čistenie .....	37		
Pokyny k likvidácii .....	37		
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	37		

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 Brett (1)
- 2 x Liegestützgriff (2)
- 12 x Bodenschoner (3)
- 1 x Gebrauchsanweisung

## **Technische Daten**

Maße (ohne Griff):

ca. 59,5 x 1,75 x 18 cm (B x H x T)



Max. Benutzergewicht: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
09/2020

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Dieser Artikel ermöglicht einen besseren und gelenkschonenderen Bewegungsablauf für Liegestütz-Übungen, aufgrund der ergonomischen Position der Handgelenke. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische und gewerbliche Zwecke geeignet.



### **Sicherheitshinweise**

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Achtung. Bei rutschigen Böden sind die mitgelieferten Bodenschoner zu verwenden, um die Standfestigkeit des Artikels zu erhöhen und eine mögliche Verletzungsgefahr zu vermeiden.

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und festen Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



### **Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!**

- Lassen Sie Kinder diesen Artikel nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Trainings-Instruments 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.

## **Montage und Demontage (Abb. A)**

1. Stecken Sie die Griffe (2) in das Brett (1), bis sie hörbar einrasten.



2. Drücken Sie zum Lösen der Griffe die innenliegenden Druckknöpfe und ziehen Sie die Griffe heraus.
3. Um ein Verrutschen des Bretts zu verhindern, kleben Sie die Bodenschoner (3) unterhalb der Längsseiten an das Brett.

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

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

### Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungssatz kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungssätzen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre 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 - 5 Mal.
2. Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in die eine und 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 beide 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!**

### Übungsvorschläge (Abb. B)

Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Muskelgruppen Ihres Körpers zu trainieren. Diese Muskelgruppen sind farblich in der Mitte des Artikels eingezeichnet. Die passenden Steckpositionen der Griffe stimmen farblich mit den eingezeichneten Muskelgruppen überein. Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

### Enge Liegestütz (Abb. C)

#### Ausgangsposition

1. Gehen Sie in die Liegestützposition und platzieren Sie den Artikel auf Brusthöhe unter sich.
2. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den Artikel.
3. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
4. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.

#### Endposition

5. Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Achten Sie darauf, die Oberarme eng am Oberkörper zu halten.

- Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### **Knieheben (Abb. D)**

#### **Ausgangsposition**

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Strecken Sie ein Bein nach hinten aus und stellen Sie das andere Bein nach vorn angewinkelt ab.

#### **Endposition**

- In einer Sprungbewegung winkeln Sie nun das gestreckte Bein an und ziehen dabei das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust.
- Gleichzeitig strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und landen jeweils auf den Fußballen.
- Nachdem die Füße die Position getauscht haben, setzen Sie zur nächsten Sprungbewegung an.
- Führen Sie die Übung in drei Durchgängen so oft wie möglich für ca. 45 - 60 Sekunden durch.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### **Beinheben (Abb. E)**

#### **Ausgangsposition**

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
- Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und spannen Sie die Bauchmuskeln an.

### **Endposition**

- Heben Sie das rechte Bein so weit wie möglich nach oben. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
- Halten Sie die Position für zwei Sekunden und senken Sie das Bein langsam wieder nach unten.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### **Liegestütz auf Knien (Abb. F)**

#### **Ausgangsposition**

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
- Gehen Sie auf die Knie und winkeln Sie die Beine nach oben an.
- In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt und der Körper oben.

#### **Endposition**

- Beugen Sie die Arme und senken Sie den Oberkörper in einer kontrollierten Bewegung, bis die Oberarme parallel zum Oberkörper sind. Die Ellenbogen zeigen nach außen.
- Drücken Sie den Körper wieder nach oben und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, ohne die Arme komplett durchzustrecken.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in 3 Durchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### **Körper heben (Abb. G)**

#### **Ausgangsposition**

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander und setzen Sie sich zwischen die Griffe.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Die Beine liegen ausgestreckt nach vorn.

#### **Endposition**

- Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und drücken Sie sich mit durchgestreckten Armen nach oben ab.

- Die Beine bleiben ausgestreckt und bilden zum Oberkörper einen 90 Grad Winkel.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position.
- Beugen Sie die Arme und senken Sie den Körper wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Durchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten.**

### Liegestütz mit Positionswechsel (Abb. H)

#### Ausgangsposition

- Platzieren Sie die Griffe etwa schulterbreit auseinander.
- Stützen Sie sich mit beiden Händen auf die Griffe. Der Körper wird durchgestreckt und bildet eine Linie.
- Stellen Sie die Beine eng zusammen und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehenspitzen.
- In der Ausgangsposition sind die Arme durchgestreckt, der Körper oben und die Beine zusammen.

#### Endposition

- Springen Sie mit den Füßen weit auseinander und wieder zusammen. Halten Sie die Arme gestreckt und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholen Sie die Übung 10 bis 25 Mal in drei Übungsdurchgängen.

**Wichtig: Achten Sie besonders darauf, die Körperspannung die ganze Zeit zu halten und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.**

### Dehnen

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

#### Nackenkulatur

- 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

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

### Lagerung, Reinigung

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

### Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreikbaar 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: 355241\_2004

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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

**AT** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

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

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

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

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following instructions for use carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

## Package contents

- 1 x board (1)
- 2 x push-up grip (2)
- 12 x floor protector (3)
- 1 x instructions for use

## Technical data

Dimensions (not including grip):  
approx. 59.5 x 1.75 x 18cm (W x H x D)



Max. user weight: 100kg



Date of manufacture (month/year):  
09/2020

## Intended use

This product enables a superior movement sequence during push-up exercises which is gentler on your joints due to the ergonomic position of the wrists. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes.

## Safety information

- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.
- Warning. If the floors are slippery, the floor protectors supplied should be used to increase the stability of the product and to avoid the possible 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.
- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. 1).
- Train on a flat, firm surface only.
- Do not use the product near steps or landings.

## Extra caution – risk of injury to children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Show them the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow the use of the product if the 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.

## Assembly and disassembly (Fig. A)

1. Insert the grips (2) into the board (1) until you hear them click into place.
2. To release the grips, press the push button on the inside and pull out the grips.
3. To prevent the board from slipping, stick the floor protectors (3) to the board under the long sides.

## 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 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, and then in the other.

### Arms and shoulders

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

## Exercise suggestions (Fig. B)

You have the option of training various muscle groups in your body. These muscle groups are shown in colour in the middle of the product. The appropriate positions of the grips match the colours of the muscle groups shown. Below are some of the many possible exercises.

### Narrow push-up (Fig. C)

#### Starting position

1. Get into the push-up position and place the product under you at chest height.
2. Support yourself with both hands on the product.
3. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
4. Only the tips of your toes are touching the floor.

#### End position

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Make sure you keep your upper arms close to your torso.
6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### Knee lift (Fig. D)

#### Starting position

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Stretch one leg backwards and bend your other leg in front.

#### End position

4. In a jumping movement, bend the straight leg and pull your knee as far as possible towards your chest.
5. At the same time, stretch your other leg back, landing on the ball of your foot.
6. After your feet have swapped positions, begin your next jumping movement.
7. Perform the exercise in sets of three, as many times as possible for approx. 45 to 60 seconds.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Leg lift (Fig. E)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. Tighten your abdominal muscles and do not arch your back.

#### **End position**

5. Lift your right leg up as far as possible. Keep your leg straight. Make sure that you do not arch your back.
6. Hold this position for two seconds and then slowly lower your leg again.
7. Repeat this exercise with your left leg.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Push-up on knees (Fig. F)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.
3. Lower yourself onto your knees and bend your lower legs upward.
4. In the starting position, your arms are straight and your body is raised.

#### **End position**

5. Bend your arms and lower your torso in a controlled movement until your upper arms are parallel with your torso. Your elbows are pointing outwards.
6. Push your body upwards again and return to the starting position without straightening your arms completely.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in 3 sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Body lift (Fig. G)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart and sit between the grips.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your legs are stretched out in front.

#### **End position**

3. Tighten your abdominal muscles and push yourself up with your arms straight.
4. Your legs remain straight and form a 90-degree angle to your torso.
5. Briefly hold this position.
6. Bend your arms and lower your body back down.
7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.**

### **Push-ups with a position change (Fig. H)**

#### **Starting position**

1. Position the grips about shoulder-width apart.
2. Support yourself with both hands on the grips. Your body is straight and forms a line.
3. Bring your legs close together and tighten your abdominal muscles. Only the tips of your toes are touching the floor.
4. In the starting position, your arms are straight, your body is raised and your legs are together.

#### **End position**

5. Jump your feet wide apart and then back together again. Keep your arms straight and your head as an extension of your spine.
6. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

**Important: be very careful to maintain your body tension the whole time and avoid arching your back.**

### **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.

## Storage, cleaning

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

Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

**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: 355241\_2004

**GB** Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

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

**IE** Service Ireland

Tel.: 1890 930 034

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

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

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



Félicitations !

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



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

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

## Étendue de la livraison

- 1 planche (1)
- 2 poignées d'appui (2)
- 12 protections de sol (3)
- 1 notice d'utilisation

## Caractéristiques techniques

Dimensions (sans poignées) :  
env. 59,5 x 1,75 x 18 cm (L x h x p)



Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
09/2020

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article permet un meilleur enchaînement des mouvements, plus doux pour les articulations lors des exercices de pompes, grâce à la position ergonomique des poignets. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales.



### Consignes de sécurité

- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Attention. En cas de sol glissant, utilisez les protections de sol fournies pour augmenter la stabilité de l'article et éviter un éventuel risque de blessure.
- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.

- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement. Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. 1).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et stable.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.



### 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.

## Montage et démontage (fig. A)

- Insérez les poignées (2) dans la planche (1) jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent de manière audible.
- Pour détacher les poignées, appuyez sur les boutons poussoirs intérieurs et retirez les poignées.
- Pour éviter que la planche ne glisse, collez les protections de sol (3) sur la planche sous les côtés longs.

## 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 une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Plan d'entraînement général

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

Respectez les principes suivants :

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

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez 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 seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

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

## Propositions d'exercices (fig. B)

Vous avez la possibilité d'entraîner différents groupes de muscles de votre corps. Ces groupes de muscles sont repérés par des couleurs au milieu de l'article. Les couleurs des positions d'insertion des poignées correspondent à celles des groupes de muscles repérés. Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

### Pompes mains rapprochées (fig. C)

#### Position de départ

1. Mettez-vous en position de pompes et placez l'article sous votre poitrine.
2. Posez les deux mains sur l'article.
3. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
4. Seule la pointe des orteils touche le sol.

#### Position finale

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au haut du corps. Veillez à garder le haut des bras près du haut du corps.
6. Poussez le corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

## **Genou monté (fig. D)**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Étendez une jambe vers l'arrière et placez l'autre jambe pliée vers l'avant.

### **Position finale**

4. Dans un mouvement de saut, vous repliez maintenant la jambe tendue et ramenez le genou aussi loin que possible vers la poitrine.
5. Dans le même temps, étendez l'autre jambe vers l'arrière et appuyez-vous sur la pointe du pied.
6. Lorsque les pieds ont changé de position, effectuez un nouveau mouvement de saut.
7. Effectuez l'exercice en trois séries aussi vite que possible pendant env. 45 à 60 secondes.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

## **Jambe levée (fig. E)**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Seule la pointe des orteils touche le sol.
4. Évitez de creuser le dos et contractez les muscles abdominaux.

### **Position finale**

5. Soulevez la jambe droite aussi haut que possible. La jambe reste tendue. Veillez à ne pas vous cambrer.
6. Maintenez la position pendant deux secondes et redescendez lentement la jambe.
7. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

## **Pompes à genoux (fig. F)**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.

2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne. Contractez les muscles abdominaux.
3. Mettez-vous à genoux et pliez les jambes vers le haut.
4. Dans la position de départ, les bras sont étirés et le corps est relevé.

### **Position finale**

5. Pliez les bras et abaissez le haut du corps de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut des bras soit parallèle au haut du corps. Les coudes pointent vers l'extérieur.
6. Poussez le corps à nouveau vers le haut et revenez à la position de départ sans étirer complètement les bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur 3 séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

## **Corps soulevé (fig. G)**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules et asseyez-vous entre les poignées.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Les jambes sont tendues vers l'avant.

### **Position finale**

3. Contractez les muscles abdominaux et poussez-vous vers le haut avec les bras tendus.
4. Les jambes restent tendues et forment un angle de 90 degrés avec le haut du corps.
5. Restez brièvement dans cette position.
6. Pliez les bras et abaissez à nouveau le corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle.**

## **Pompes avec changement de position (fig. H)**

### **Position de départ**

1. Placez les poignées à une distance approximative de la largeur des épaules.
2. Posez les deux mains sur les poignées. Le corps est étiré et forme une ligne.
3. Serrez les jambes et contractez les muscles abdominaux. Seule la pointe des orteils touche le sol.

4. Dans la position de départ, les bras sont étirés, le corps est relevé et les jambes sont rapprochées.

#### **Position finale**

5. Sautez en écartant et resserrant les pieds. Maintenez les bras tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
6. Répétez l'exercice 10 à 25 fois sur trois séries.

**Important : soyez particulièrement attentif à maintenir en permanence la tension corporelle et évitez de creuser le dos.**

### **Étirements**

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

#### **Muscles du cou**

1. 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.

### **Stockage, nettoyage**

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

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

**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 notices d'utilisation 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 : 355241\_2004

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

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

Gefeliciteerd!

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



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

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

## Leveringsomvang

- 1 x bord (1)
- 2 x push-up-handgreep (2)
- 12 x vloerbeschermer (3)
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Afmetingen (zonder handgrepen):  
ca. 59,5 x 1,75 x 18 cm (b x h x d)



Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
09/2020

## Beoogd gebruik

Met dit artikel kunnen bij het doen van push-up-oefeningen bewegingen beter en gewichtsvriendelijker worden uitgevoerd door de ergonomische positie van de polsen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.



### Veiligheidstips

- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Waarschuwing. Als de vloer glad is, moeten de meegeleverde vloerbeschermers worden gebruikt om de stabiliteit van het artikel te verhogen en een mogelijke kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- 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 de training onmiddellijk af bij klachten, slaptte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. 1).
- Train alleen op een vlakke en stevige ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.



### 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.



### Gevaaren 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.

## Montage en demontage (afb. A)

1. Steek de handgrepen (2) in het bord (1) tot ze hoorbaar vastklikken.
2. Druk voor het losmaken van de handgrepen op de drukknoppen aan de binnenkant en trek de handgrepen eruit.
3. Plak de vloerbeschermers (3) aan de onderkant van de lange zijden op het bord om te voorkomen dat het bord verschuift.

## Algemene trainingsinstructies

### Trainingsverloop

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

### Algemene trainingsplanning

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

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

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

### Voorbeeldoefeningen (afb. B)

U kunt verschillende spiergroepen van uw lichaam trainen. Deze spiergroepen zijn met kleuren in het midden van het artikel aangegeven. De kleuren van de passende steekposities van de handgrepen komen overeen met die van de aangegeven spiergroepen. Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

#### Smalle push-ups (afb. C)

##### Uitgangspositie

1. Neem de opdrukhouding aan en plaats het artikel op borsthoogte onder u.
2. Steun met beide handen op het artikel.
3. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
4. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.

##### Eindpositie

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot uw bovenarmen parallel aan het bovenlichaam zijn. Let erop dat u uw bovenarmen dicht bij het bovenlichaam houdt.
6. Duw het lichaam weer omhoog en keer terug naar de uitgangspositie zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

#### Knie optillen (afb. D)

##### Uitgangspositie

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.

3. Strek een been naar achteren en plaats het andere been naar voren gebogen op de vloer.

### **Eindpositie**

4. Maak een springbeweging en buig het gestrekte been, waarbij u de knie zo ver mogelijk naar de borst trekt.
5. Strek tegelijkertijd het andere been naar achteren en land op de bal van de voet.
6. Nadat de voeten van positie zijn gewisseld, zet u de volgende springbeweging in.
7. Doe de oefening zo vaak mogelijk gedurende ca. 45 - 60 seconden. Voer deze in drie reeksen uit.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Been optillen (afb. E)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. Voorkom dat u uw rug hol trekt en span uw buikspieren aan.

#### **Eindpositie**

5. Til uw rechterbeen zo ver mogelijk op. Het been blijft hierbij gestrekt. Let erop dat u uw rug niet hol trekt.
6. Houd deze positie gedurende twee seconden vast en laat het been langzaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening met het linkerbeen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Push-ups op de knieën (afb. F)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn. Span uw buikspieren aan.
3. Ga op uw knieën en breng de benen in een hoek naar boven.

4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt en is het lichaam boven.

### **Eindpositie**

5. Buig uw armen en laat uw bovenlichaam in een gecontroleerde beweging zakken, tot uw bovenarmen parallel aan het bovenlichaam zijn. Uw ellebogen wijzen hierbij naar buiten.
6. Duw het lichaam weer omhoog en keer terug naar de uitgangspositie zonder uw armen helemaal te strekken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in 3 reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Lichaam optillen (afb. G)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar en ga tussen de handgrepen zitten.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Strek uw benen naar voren uit.

#### **Eindpositie**

3. Span uw buikspieren aan en duw uzelf omhoog door uw armen helemaal te strekken.
4. Uw benen blijven gestrekt en vormen een hoek van 90 graden met het bovenlichaam.
5. Houd deze positie kort vast.
6. Buig uw armen en laat uw lichaam weer zakken.
7. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt.**

### **Push-ups met positieverandering (afb. H)**

#### **Uitgangspositie**

1. Plaats de handgrepen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar.
2. Steun met beide handen op de handgrepen. Het lichaam wordt uitgestrekt en vormt één lijn.
3. Plaats uw benen dicht bij elkaar en span uw buikspieren aan. Uw voeten raken de vloer alleen met de tenen aan.
4. In de uitgangspositie zijn de armen helemaal gestrekt, is het lichaam boven en zijn de benen bij elkaar.



## Eindpositie

5. Spring en plaats tegelijkertijd de voeten ver uit elkaar en weer bij elkaar. Houd uw armen gestrekt en uw hoofd in het verlengde van uw wervelkolom.
6. Herhaal de oefening 10 tot 25 keer in drie reeksen.

**Belangrijk: let er speciaal op dat u de lichaamsspanning te allen tijde vasthoudt en voorkom dat u uw rug hol trekt.**

## Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rek oefeningen. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen. Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

## Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. 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.

## Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek. 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 handelwijze 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 coulonce niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

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

IAN: 355241\_2004

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

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

Gratulujemy!

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



### **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.**

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

## **Zakres dostawy**

- 1 x płyta (1)
- 2 x uchwyt do pompek (2)
- 12 x podkładka ochronna (3)
- 1 x instrukcja użytkowania

## **Dane techniczne**

Wymiary (bez uchwytu):

ok. 59,5 x 1,75 x 18 cm (szer. x wys. x gł.)



Maks. waga użytkownika: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
09/2020

## **Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem**

Dzięki ergonomicznej pozycji nadgarstków produkt ten umożliwia lepszy i bardziej łagodny dla stawów przebieg ćwiczeń, takich jak „pompki”. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych i komercyjnych.



### **Wskazówki bezpieczeństwa**

- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Ostrzeżenie. Jeżeli podłoga jest śliska, należy użyć dostarczonych podkładek, aby zwiększyć stabilność produktu i uniknąć niebezpieczeństwa 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.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. 1).
- Trenować wyłącznie na płaskim i stabilnym podłożu.
- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.



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

- Nie pozwalać dzieciom na używanie tego produktu bez nadzoru. Poinstruować je, jak właściwie używać urządzenia treningowego, i pozwalać im ćwiczyć tylko pod nadzorem. Zezwałać 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.

## **Montaż i demontaż (rys. A)**

1. Uchwyty (2) włożyć w płytę (1) do momentu ich słyszalnego kliknięcia.

2. Aby zwolnić uchwyt, należy nacisnąć wewnętrzne przyciski i wyciągnąć uchwyt.
3. Aby zapobiec ześlizgiwaniu się płyty, należy przykleić podkładki ochronne (3) do płyty poniżej długich boków.

## Ogólne wskazówki dotyczące treningu

### Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyn.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt dużej zwiększającej 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 wdech podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

### Ogólne planowanie treningu

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

Należy przestrzegać następujących zasad:

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

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń.

Powtarzać każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

## Mięsień karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch 4 do 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!**

## Propozycje ćwiczeń (rys. B)

Można trenować różne grupy mięśni całego ciała. Te grupy mięśni są oznaczone kolorem w środkowej części produktu. Pasujące pozycje uchwytów odpowiadają kolorystycznie grupom mięśni zaznaczonym na poniższym rysunku, a niektóre z wielu ćwiczeń zostały przedstawione poniżej.

## Ćwiczenie „wąskie pompki” (rys. C)

### Pozycja wyjściowa

1. Przejść do pozycji „pompki” i umieścić produkt pod sobą na wysokości klatki piersiowej.
2. Podeprzeć się obiema rękami na produkcie.
3. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
4. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.

### Pozycja końcowa

5. Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce będą ułożone równoległe do górnej części ciała. Zwrócić uwagę na to, by ramiona były umieszczone blisko górnej części ciała.
6. Popchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.

7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### **Unoszenie kolan (rys. D)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Wyciągnąć jedną nogę do tyłu i umieścić drugą wygiętą z przodu.

#### **Pozycja końcowa**

4. Skacząc, ugiąć rozciągniętą nogę i podciągając kolano jak najwyżej w kierunku klatki piersiowej.
5. W tym samym czasie wyciągnąć drugą nogę do tyłu i wylądować na przedstopiu.
6. Po zmianie pozycji stóp rozpocząć kolejny skok.
7. Wykonywać ćwiczenie w trzech seriach tak często, jak to możliwe, przez około 45–60 sekund.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### **Unoszenie nóg (rys. E)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. Należy unikać wygięcia lędźwiowego i napiąć mięśnie brzucha.

#### **Pozycja końcowa**

5. Umieścić prawą nogę tak wysoko, jak to możliwe. Noga pozostaje wyciągnięta. Należy uważać, aby nie przejść w pozycję wygięcia kręgosłupa ku przodowi.
6. Utrzymać tę pozycję przez dwie sekundy i opuścić powoli nogę.
7. Powtórzyć ćwiczenie z lewą nogą.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### **Pompki na kolanach (rys. F)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię. Napiąć mięśnie brzucha.
3. Podnieść się na kolanach i unieść nogi.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a ciało uniesione.

#### **Pozycja końcowa**

5. Zgiąć ramiona i opuścić górną część ciała w kontrolowany sposób, aż ręce będą ułożone równolegle do górnej części ciała. Łokcie pozostają skierowane na zewnątrz.
6. Popchnąć ciało z powrotem do góry i wrócić do pozycji wyjściowej bez całkowitego rozciągnięcia ramion.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

### **Unoszenie ciała (rys. G)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Umieścić uchwyty po obu stronach ciała na szerokość ramion i usiąść między uchwytami.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Nogi są wyciągnięte do przodu.

#### **Pozycja końcowa**

3. Napiąć mięśnie brzucha i wypchnąć ciało z wyciągniętymi do góry ramionami.
4. Nogi pozostają rozciągnięte i tworzą kąt 90 stopni w stosunku do górnej części ciała.
5. Pozostać w tej pozycji przez krótki czas.
6. Zgiąć ręce i ponownie opuścić ciało.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała.**

## Pompki ze zmianą pozycji (rys. H)

### Pozycja wyjściowa

1. Ustanąć uchwyt po obu stronach ciała na szerokość ramion.
2. Podeprzeć się obiema rękami na uchwytach. Ciało powinno być rozciągnięte i tworzyć linię.
3. Ustawić nogi blisko siebie i napiąć mięśnie brzucha. Stopy dotykają podłogi wyłącznie czubkami palców.
4. W pozycji wyjściowej ramiona są wyciągnięte, a nogi złączone.

### Pozycja końcowa

5. Podskakiwać z nogami daleko od siebie i z powrotem złączonymi. Utrzymywać ramiona wyciągnięte i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.
6. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 25 razy w trzech seriach ćwiczeń.

**Wskazówka: zachować szczególną uwagę, aby cały czas utrzymywać napięcie ciała i unikać wygięcia lędźwiowego.**

## Rozciąganie

Po każdym treningu poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

### Mięśnie karku

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

### Ręce i barki

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

## Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

**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: 355241\_2004



Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

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

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte 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 deska (1)
- 2 x opěrka na kliky (2)
- 12 x chránič podlahy (3)
- 1 x návod k použití

## Technické údaje

Rozměry (bez opěrek):

cca 59,5 x 1,75 x 18 cm (š x v x h)



Max. hmotnost uživatele: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
09/2020

## Použití dle určení

Tento výrobek umožňuje lepší a pro klouby šetrnější provádění kliků díky ergonomické poloze zápěstí. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely.

### **Bezpečnostní pokyny**

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Upozornění. Na klouzavých podlahách použijte chrániče podlahy, které jsou součástí obsahu balení. Zvýšíte tak stabilitu výrobku a zabráníte možnému 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 lékaře.
- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. 1).
- Cvičte jen na rovném a pevném podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.

### **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 opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

## Montáž a demontáž (obr. A)

1. Zasuňte opěrky (2) do desky (1) až se slyšitelně zajistí.
2. Pro uvolnění opěrek stiskněte vnitřní tlačítka a opěrky vyjměte.
3. Abyste zabránili prokluzování desky, nalepte pod podélné strany na prkno chrániče podlahy (3).

## Obecné pokyny pro cvičení

### Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.

- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

## Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série cvičení by se měla skládat z cca 15 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii cvičení je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi cviků by se měla vždy dodržet přestávka 30 sekund.
- Před každou tréninkovou jednotkou zahřejte skupiny svalů.
- Kromě toho doporučujeme se po každé tréninkové jednotce protáhnout.

## Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

### Šijové svalstvo

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

### Paže a ramena

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

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

## Návrhy cvičení (obr. B)

Máte možnost procvičovat různé svalové skupiny svého těla. Tyto svalové skupiny jsou barevně zakreslené uprostřed výrobku. Vhodné polohy zasunutí opěrek se barevně shodují se zakreslenými svalovými skupinami. Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

### Úzké kliky (obr. C)

#### Výchozí poloha

1. Jděte do polohy na kliky a výrobek umístěte pod sebe do výšky hrudníku.
2. Oběma rukama se opřete o výrobek.
3. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
4. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.

#### Konečná poloha

5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou nadloktí paralelně k horní části těla. Dbejte na to, abyste nadloktí udržovali těsně u horní části těla.
6. Tělo zase odtlačte nahoru a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste přitom paže úplně propínali.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

### Horolezec (obr. D)

#### Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Jednu nohu natáhněte dozadu a druhou nohu pokrčte v koleni a vpředu se o ni opřete.

#### Konečná poloha

4. Skokovým pohybem nyní ohněte nataženou nohu a přitom koleno přitáhněte co nejvíce k hrudníku.
5. Druhou nohu současně natáhněte dozadu a dopadněte na špičky prstů.
6. Poté, co nohy vystřídaly polohu, podnikněte další skokový pohyb.
7. Cvičení opakujte ve třech sériích v co nejrychlejším sledu po dobu cca 45–60 sekund.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

## Zvedání nohou (obr. E)

### Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Vyhňte se lordóze (prohnutí páteře) a napněte břišní svaly.

### Konečná poloha

5. Pravou nohu zvedněte co možná nejvýš. Noha přitom zůstává natažená. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).
6. Polohu udržujte po dobu dvou sekund a nohu zase pomalu spusťte dolů.
7. Cvik opakujte levou nohou.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

## Kliky na kolenou (obr. F)

### Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii. Napněte břišní svaly.
3. Jděte na kolena a nohy ohněte nahoru.
4. Ve výchozí poloze jsou paže natažené a tělo nahoře.

### Konečná poloha

5. Ohněte paže a kontrolovaným pohybem spusťte horní část těla, až budou nadloktí paralelně k horní části těla. Lokty směřují ven.
6. Tělo zase odtlačte nahoru a vraťte se do výchozí polohy, aniž byste přitom paže úplně propínali.
7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve 3 sériích cvičení.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

## Zvedání těla (obr. G)

### Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen a posadte se mezi opěrky.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Nohy jsou natažené dopředu.

### Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a na propnutých pažích se zvedněte nahoru.
4. Nohy zůstávají natažené a s horní částí těla svírají úhel 90 stupňů.
5. Chvilí v této poloze zůstaňte.
6. Ohněte paže a tělo zase spusťte dolů.

7. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích.
- Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla.**

## Kliky se střídáním polohy (obr. H)

### Výchozí poloha

1. Umístěte opěrky asi na šířku ramen.
2. Oběma rukama se opřete o opěrky. Tělo se natáhne a vytvoří jednu linii.
3. Nohy dejte k sobě a napněte břišní svalstvo. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
4. Ve výchozí poloze jsou paže propnuté, tělo nahoře a nohy u sebe.

### Konečná poloha

5. Nohama skočte daleko od sebe a zase k sobě. Paže držte napnuté a hlavu v prodloužení páteře.
6. Cvik opakujte 10 až 25krát ve třech sériích cvičení.

**Důležité: Dbejte zvláště na to, abyste po celou dobu udrželi napnutí těla a vyhňte se lordóze.**

## Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Niže naleznete popis několika jednoduchých cviků. Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

### Šíjové svalstvo

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

### Paže 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.

## Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.  
**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



## Pokyny k likvidaci

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



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



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

## Pokyny k záruce a průběhu služby

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

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 355241\_2004



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@lidl.cz](mailto: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 doska (1)
- 2 x oporné rukoväte pre podporu ležmo (2)
- 12 x ochrana podlahy (3)
- 1 x návod na používanie

## Technické údaje

Rozmery (bez rukoväte):  
cca 59,5 x 1,75 x 18 cm (Š x V x H)



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
09/2020

## Určené použitie

Tento výrobok umožňuje lepší a ku kĺbom šetrnejší pohybový sled pre cvičenia kľukov, pre ergonomickú polohu zápästia. Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely.

### **Bezpečnostné pokyny**

- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospeléj osoby a nie ako hračku.
- Upozornenie. Pri klzkých podlahách je treba používať dodané ochrany podlahy, aby sa zvýšila stabilita výrobku a aby sa zabránilo možnému poraneniu.
- 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 pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Návod na používanie spolu s príkladmi cvikov majte vždy poruke.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. 1).
- Trénujte len na rovnom a pevnom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.

### **Mimoriadny pozor – 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 výrobok viac nemôžete používať.

## Montáž a demontáž (obr. A)

1. Rukoväte (2) zasuňte do dosky (1), až kým počuteľne nezacvaknú.
2. Rukoväte uvoľníte zatlačením tlačidiel na vnútornej strane a vytiahnite rukoväte von.
3. Aby sa zamedzilo sklznutiu dosky, prilepte ochranu podlahy (3) na dosku pod pozdĺžne strany.

## Všeobecné pokyny na cvičenie Pribeh 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.
- Vykonať všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydechujte pri námahe a nadychnúť sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

## Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súbormi cvičení pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Súbor cvičení by mal pozostávať cca z 15 opakovaní jedného cviku.
- Každý súbor cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi súbormi cvičení by ste mali vždy dodržať prestávku 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte svoje svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## Zahriatie

Pred každým tréningom sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom vám k tomu opíšeme niektoré 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 – 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jedného a potom do druhého smeru.

### 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 oboma ramenami súčasne dopredu a zmeňte smer po jednej minúte.
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 ďalej dýchať!**

## Návrhy cvičení (obr. B)

Máte možnosť, trénovať rôzne svalové skupiny svojho tela. Tieto svalové skupiny sú zobrazené farebne v strede výrobku. Vhodné zásuvné polohy rúkavítí sú farebne zhodné so zobrazenými svalovými skupinami. V ďalšom sú vám znázornené niektoré z mnohých cvičení.

### Podpor ležmo (obr. C)

#### Východisková poloha

1. Chodte do polohy ležmo a položte si výrobok pod seba vo výške hrudníka.
  2. Oprite sa oboma rukami na výrobok.
  3. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
  4. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
- #### Konečná poloha
5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustíte kontrolovaným pohybom, až kým sú vaše ramená rovnobežné s hornou časťou tela. Dbajte na to, aby ramená držali tesne pri hornej časti tela.
  6. Posuňte opäť svoje telo nahor a vráťte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby sa ruky úplne vystreli.
  7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch cvičných kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### Zdvíhanie kolien (obr. D)

#### Východisková poloha

1. Umiestnite rúkaväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rúkavítí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Nohu vystríte dozadu a druhú nohu umiestnite pokrčenú dopredu.

#### Konečná poloha

4. Pri skokovom pohybe ohnite svoju vystretú nohu a koleno pritom ťahajte čo najviac smerom k hrudníku.
5. Súčasne vystríte druhú nohu dozadu a skočte vždy na pokrčenú nohu.
6. Po tom, ako si nohy vymenia polohu, začnite ďalší skokový pohyb.

7. Vykonajte cvičenie v troch kolách tak často, ako je to možné, po cca 45 – 60 sekundách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Zdvíhanie nohy (obr. E)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vyvarujte sa prehnuti chrbta a napnite brušné svaly.

#### **Konečná poloha**

5. Zdvihnite pravú nohu ako je len možné smerom hore. Noha zostáva pritom vystretá. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
6. Vydržte v tejto pozícii dve sekundy a nohu pomaly sklopte opäť smerom dolu.
7. Cvik zopakujte s ľavou nohou.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Podpor ležmo na kolenách (obr. F)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu. Napnite brušné svaly.
3. Choďte na kolená a pokrčte nohy nahor.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté a telo je hore.

#### **Konečná poloha**

5. Zohnite ruky a hornú časť tela spustíte kontrolovaným pohybom, až kým sú vaše ramená rovnobežné s hornou časťou tela. Lakte smerujú von.
6. Posuňte opäť svoje telo nahor a vráťte sa späť do východiskovej polohy bez toho, aby sa ruky úplne vystreli.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v 3 kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Zdvíhanie tela (obr. G)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien a posadte sa medzi rukoväte.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Nohy ležia natiahnuté dopredu.

### **Konečná poloha**

3. Napnite brušné svaly a odtláčte sa vystretými rukami smerom nahor.
4. Nohy zostávajú vystreté a k hornej časti tela zvierajú uhol 90 stupňov.
5. Zostaňte chvíľu v tejto polohe.
6. Zohnite ruky a telo opäť spustíte.
7. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu.**

### **Podpor ležmo so zmenou polohy (obr. H)**

#### **Východisková poloha**

1. Umiestnite rukoväte od seba asi v šírke ramien.
2. Oprite sa oboma rukami do rukovätí. Telo je vystreté a tvorí jednu líniu.
3. Postavte nohy tesne k sebe a napnite si brušné svaly. Chodidlá sa dotýkajú podlahy len špičkami prstov.
4. Vo východiskovej polohe sú ramená vystreté, telo je hore a nohy sú spolu.

#### **Konečná poloha**

5. Vyskočte s nohami čo najďalej od seba a znova k sebe. Držte ruky vystreté a hlavu v predĺžení s chrbticou.
6. Opakujte cvik 10 až 25 krát v troch cvičných kolách.

**Dôležité: Dbajte zvlášť na to, aby ste udržovali pnutie tela po celú dobu a vyvarujte sa prehnuti chrbta.**

## **Strečing**

Po každom cvičení urobte strečing. V nasledujúcom vám k tomu opíšeme niektoré jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

### **Svaly zátylku**

1. Stoňte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu 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.

## Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

**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 eventuality 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: 355241\_2004

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

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





**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



09/2020

Delta-Sport-Nr.: PB-8434

---

09.04.2020 / AM 10:00

IAN 355241\_2004

