

www.lidl-service.com



SIT UP TRAINER

(GB) (IE)

SIT UP TRAINER

Instructions for use

(SE)

TRÄNINGSPREDSKAP SITUPS

Bruksanvisning

(FR) (BE)

BARRE SIT-UP

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

SIT-UP-TRAINER

Bedienungsanleitung

(FI)

VATSALIHASTELINE

Käyttöohje

(DK)

SIT-UP-TRÆNER

Brugervejledning

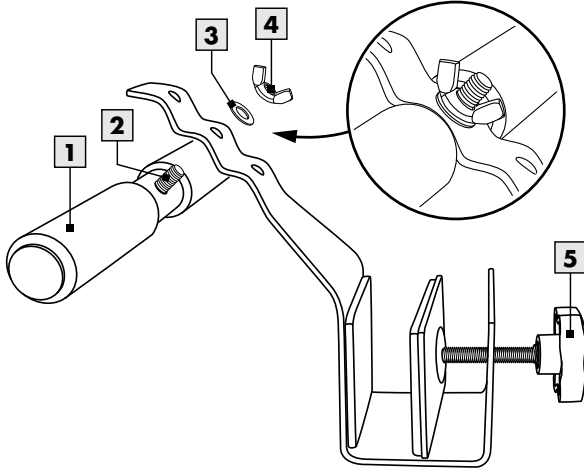
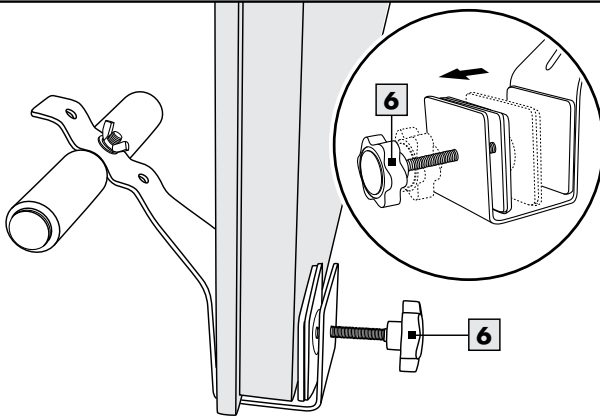
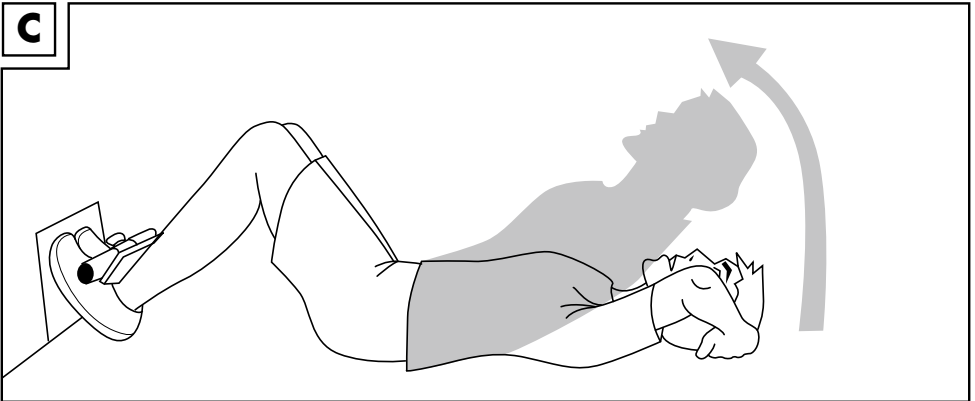
(NL) (BE)

SIT UP-TRAINER

Gebruiksaanwijzing

IAN 93674

(GB) (IE) (FI) (SE) (DK) (FR)
(BE) (NL) (DE) (AT) (CH)

A**B****C**

GB IE

Scope of delivery	6
Technical data	6
Part names	6
Correct use	6
Safety notes	6
Special caution -	
Risk of injury for children!	6
Hazards through wear	6
Assembly	6 - 7
Training notes	7
Training	7
Care and storage	7
Disposal	7
3-year warranty	7

SE

Leveransomfång	10
Tekniska data	10
Beskrivning av delar	10
Ändamålsenlig användning	10
Säkerhetsinformation	10
Var särskilt försiktig - barn kan	
skada sig!	10
Slitage kan innebära en risk	10
Montering	10 - 11
Träningsanvisningar	11
Övning	11
Skötsel och förvaring	11
Anvisningar för avfallshantering	11
3 års garanti	11

FR BE

Contenu de la livraison	14
Données techniques	14
Désignation des pièces	14
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité	14
Prudence ! Risque de blessure	
pour les enfants !	14
Risque causé par l'usure	14
Montage	15
Consignes pour les exercices	15
Entraînement	15
Entretien et rangement	15
Mise au rebut	15
3 ans de garantie	16

FI

Toimituksen sisältö	8
Tekniset tiedot	8
Osat	8
Määräystenmukainen käyttö	8
Turvallisuusohjeet	8
oudata erityistä varovaisuutta -	
lasten loukkaantumisvaara!	8
Kulumisen aiheuttamat vaarat	8
Kokoaminen	8 - 9
Harjoitusohjeita	9
Harjoittelu	9
Hoito ja säilytys	9
Hävittämistä koskevat ohjeet	9
3 vuoden takuu	9

DK

Leveringsomfang	12
Tekniske data	12
Betegnelse på dele	12
Tilsigtet brug	12
Sikkerhedsanvisninger	12
Særlig forsigtighed -	
fare for skade på børn!	12
Farer på grund af slid	12
Montering	12 - 13
Øvelsesoplysninger	13
Træning	13
Pleje og opbevaring	13
Henvisninger vedr. bortskaffelse	13
3 års garanti	13

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	17
Technische gegevens	17
Benaming van de onderdelen	17
Reglementair voorgeschreven gebruik	17
Veiligheidsinstructies	17
Uiterste voorzichtigheid -	
gevaar voor blessures bij kinderen!	17
Gevaren door slijtage	17
Montage	18
Oefeningsinstructies	18
Training	18
Onderhoud en opslag	18
Afvalverwerking	18
3 jaar garantie	19

DE **AT** **CH**

Lieferumfang	20
Technische Daten	20
Teilebezeichnung	20
Bestimmungsgemäße Verwendung	20
Sicherheitshinweise	20
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	20
Gefahren durch Verschleiß	20
Montage.....	21
Übungshinweise	21
Training	21
Pflege, Lagerung	21
Hinweise zur Entsorgung	21
3 Jahre Garantie	22



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following operating instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Scope of delivery

1 x Operating instructions
1 x Sit-up trainer

Technical data

Foot anchors adjustable to 3 settings

Part names

- (1) Foot anchors
- (2) Screw
- (3) Washer
- (4) Wing nut
- (5) Plastic screw

Correct use

The Sit-Up Trainer serves as an aid for sit-up exercises to strengthen stomach muscles. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial use. Please note that this product is only designed to hold your feet during the exercises. Never place other body parts in the stomach muscle trainer. Do not support yourself on your hands on the product and never pull up yourself on the product.

Safety notes

- Only use the device for the purpose for which it was designed.
- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult your doctor before beginning training. Ensure that you are in a proper state of health for this training.
- Keep the operating instructions and exercise instructions to hand at all times.

- Always warm up before training and train in accordance with your current capabilities. Stop training immediately if you experience any complaints, feel weak or tired, and contact your doctor.
- In order to train safely, you need sufficient space. Carry out the exercises with enough space between you and objects or other people so that nobody can be injured.
- Only train on a flat, non-slip surface.
- Do not use this article close to stairs or steps.
- **Warning! Risk of injury! The door to which you attach the sit-up trainer must always be closed during training! It is best to always lock the door!**

Special caution – Risk of injury for children!

- Never allow children to use this product without supervision. Instruct them on the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow use if the mental and physical development of the children permits the use. This product is not suitable for use as a toy.

Hazards through wear

- The article may only be used while in perfect condition. Check the article for damage or wear before each use. The safety of the sit-up trainer can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Discontinue use of the product if it becomes damaged.

Assembly

1. Attach the foot anchors (1) to the sit-up trainer. To do this, first remove the wing nut (4) and the washer (3) from the screw (2). Now, insert the screw into one of the three holes on the sit-up trainer, fit the washer onto the screw, and screw the wing nut on tightly (figure A).
2. Open the plastic screw (5) by turning it anti-clockwise. This increases the distance between the foam plates. Slide the sit-up trainer under the middle of the door. Tighten the plastic screw until the foam plates fit securely against both sides of the door (figure B).

Caution! Ensure that all screws are tight at all times. Tighten the screws after each training session!

3. Adjust the height of the foot anchors to your foot size as necessary by moving the anchors up or down. The foot anchors are in the correct position if they are in the middle of your instep.

Training notes

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you are ill or feel unwell.
- If possible have an experienced physiotherapist demonstrate the correct execution of you before starting training.
- Only continue the exercises while you feel good or as long as you can carry the exercise out correctly.
- Train on a fitness mat.
- Wear comfortable sports clothing and sports shoes.

Training

Sit-up exercise (figure C)

- Lie flat on the floor (on the fitness mat) and bend your legs. Place your feet under the product. Your toes should be pointing towards you.
- Now lift your upper body and hold this position for several seconds.
- It is extremely important to tense your stomach muscles and not to swing upwards but rather to sit up slowly to half way. Please always keep your lower back on the floor.
- Do not lie down all the way when lowering your upper body again.
- Repeat the exercise 25 times in 4 exercise sets.

Care and storage

Always store the article in a dry, clean room that is temperature-controlled.

IMPORTANT! Only clean the article with water and never with aggressive cleaning agents. Then wipe it dry with a cleaning cloth.

Disposal

Please dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner, separating different materials for recycling as required! Dispose of this item through an authorised disposal company or through your local waste disposal facilities - ask your local authority for information if further guidance is required. Ensure that you comply with all regulations currently in force.

3-year warranty

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: 93674

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service



Onnittelumme!

Olet hankkinut itsellesi korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen ensimmäistä käyttöä. Lue käyttöohje huolellisesti läpi. Käytä tuotetta vain ohjeissa kuvatulla tavalla ja mainitussa tarkoituksessa. Säilytä käyttöohje myöhempiä tarvetta varten. Jos annat tuotteen eteenpäin, liitä käyttöohje tuotteen mukaan.

Toimituksen sisältö

- 1 x käyttöohje
- 1 x Sit-Up-harjoituslaite

Tekniset tiedot

Jalkatukien korkeus 3 tavalla säädettävissä

Osat

- (1) Jalkatuki
- (2) Ruuvi
- (3) Aluslaatta
- (4) Siipimutteri
- (5) Muoviruuvi

Määräystenmukainen käyttö

Sit-Up-harjoituslaitetta käytetään apuvälineenä kaikkia vatsalihaksia vahvistavissa sit-up-harjoituksissa. Tuote on tarkoitettu yksityiskäyttöön eikä se sovellu terveydenhoidollisiin tai ammatillisiin käyttötarkoituksiin.

Ota huomioon, että tämä laite on suunniteltu ainoastaan sitä varten, että jalat tuetaan sen alle harjoituksien aikana. Älä koskaan laita muita kehonosia harjoituslaitteen alle. Älä tukeudu käsin laitteeseen äläkä vedä koskaan itseäsi ylös laitteesta kiinni pitäen.

Turvallisuusohjeet

- Käytä laitetta ainoastaan sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Tuotetta saa käyttää vain aikuisten valvonnassa. Sitä ei saa käyttää leikkikaluna.
- Neuvottele lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat harjoittelun. Varmista, että terveytesi puolesta ei harjoittelulle ole mitään esteitä.
- Säilytä käyttöohjetta harjoitteluoheineen aina saatavilla.

- Muista aina lämmitellä ennen harjoittelua ja harjoittele oman kuntosi mukaisesti. Jos tunnet kipuja, heikotusta tai väsymystä, keskeytä harjoittelu heti ja neuvottele lääkärin kanssa.
- Turvallista harjoittelua varten tarvitset riittävästi tilaa. Tee harjoitukset niin, että esineisiin ja muihin henkilöihin on niin pitkä välimatka, ettei kukaan voi loukkaantua.
- Tee harjoitukset vain tasaisella ja luistamattomalla alustalla.
- Älä käytä tuotetta portaiden tai korokkeiden lähellä.
- **Varoitus! Loukkaantumisvaara! Oven, johon Sit-Up-harjoituslaite kiinnitetään, on harjoittelun aikana oltava koko ajan suljettuna! Parasta on, jos voit lukita oven!**

Noudata erityistä varovaisuutta - lasten loukkaantumisvaara!

- Älä anna lasten käyttää tätä tuotetta ilman valvontaa. Opasta heitä harjoitteluvälineen oikeassa käytössä ja pidä heitä silmällä. Salli käyttö vain, kun lapsi on henkisesti ja ruumiillisesti riittävän kehittynyt. Tämä tuote ei sovellu leikkikaluksi.

Kulumisen aiheuttamat vaarat

- Tuotetta saa käyttää vain moitteettomassa kunnossa. Tarkasta aina ennen käyttöä, ettei tuotteessa ole vaurioita ja ettei se ole kulunut liikaa. Sit-Up-harjoituslaitteen turvallisuus voidaan taata vain, kun sen käyttäjä säännöllisesti tarkastaa, ettei siinä ole vaurioita eikä kulumia. Jos laitteessa on vaurioita, ei sitä saa enää käyttää.

Kokoaminen

1. Kiinnitä jalkatuki (1) Sit-Up-harjoituslaitteeseen. Poista sitä varten ensin siipimutteri (4) sekä aluslaatta (3) ruuvista (2). Vie nyt ruuvi yhden Sit-Up-harjoituslaitteen kolmesta reiästä läpi, työnnä aluslaatta ruuviin ja kierrä siipimutteri tiukasti kiinni (kuva A).

2. Avaa muoviruuvi (5) vastapäivään kiertämällä. Tällöin vaahtomuovilevyjen välinen etäisyys suurenee. Työnnä Sit-Up-harjoituslaite keskeltä oven alle. Kierrä muoviruuvia kiinni, kunnes vaahtomuovilevyt ovat tiukasti oven molempia puolia vasten (kuva B).

Huomio! Varmista, että kaikki ruuviliitokset ovat aina kunnolla kiinni. Kiristä ruuvit aina ennen harjoittelua!

3. Sovita jalkatuen korkeus tarvittaessa oman jalkasi kokoon siten, että siirret jalkatukea ylös- tai alaspäin. Jalkatuki on oikeassa asennossa, kun tuet ovat keskellä jalanselkää.

Harjoitusohjeita

- Lämmittele hyvin ennen jokaista harjoitusta.
- Älä harjoittele, kun tunnet huonoa oloa tai sairautentunnetta.
- Mahdollisuuksien mukaan anna kokeneen fysioterapeutin näyttää ensimmäisellä kerralla harjoitusten oikea suorittaminen.
- Tee harjoituksia vain niin kauan kuin tunnet olosi hyväksi tai niin kauan kuin pystyt suorittamaan harjoituksen oikein.
- Harjoittele kuntoilumaton päällä.
- Käytä mukavaa urheiluvaatetusta ja jumppatossuja.

Harjoittelu

Sit-up-harjoitus (kuva C)

- Asetu selälleen lattialle (kuntoilumaton päälle) ja koukista jalat. Työnnä jalat laitteen alle. Varpaanpäiden tulee osoittaa itseesi päin.
- Nosta nyt ylävartaloa ylös ja pidä se muutaman sekunnin ajan tässä asennossa.
- On tärkeää, että jännität vatsalihaksia etkä pyri nousemaan vauhdilla, vaan kohotat ylävartalon hitaasti puoliksi. Tällöin selän alaosa pysyy koko ajan lattiasa.
- Kun jälleen lasket ylävartaloa, älä asetu täysin lattialle.
- Toista harjoitus 25 kertaa neljänä harjoituskertana.

Hoito ja säilytys

Säilytä tuotetta aina kuivana ja puhtaana lämmitetyssä tilassa.

TÄRKEÄÄ! Puhdista vain vedellä, ei koskaan voimakkailla hoitoaineilla. Pyyhi lopuksi kuivaksi puhdistusliinalla.


Hävittämistä koskevat ohjeet

Hävitä pakkaus ja tuote ympäristöstävällisesti ja lajiteltuna! Hävitä tuote paikkakuntasi jätelaitoksen kautta. Noudata voimassa olevia määräyksiä.

3 vuoden takuu

Tämä tuote on valmistettu erityistä tarkkuutta noudattaen ja jatkuvan tarkastuksen alaisena. Tälle tuotteelle saat kolmen vuoden takuun ostopäivästä lähtien. Säilytä kassakuitti huolellisesti. Takuu koskee ainoastaan materiaali- ja valmistusvirheitä ja raukeaa, jos tuotetta käytetään väärinlaisesti tai ei määräysten mukaisesti. Tämä takuu ei rajoita laissa määrättyjä oikeuksia, erikoisesti koskien takuu- ja reklamointioikeuksia. Mahdollisissa reklamaatiotapauksissa ota meihin yhteyttä soittamalla allaolevaan asiakaspalvelunumeroon tai lähettämällä viesti sähköpostitse. Asiakaspalvelijamme sopivat kanssasi tarvittavista toimenpiteistä mitä pikimmin. Palvelemme sinua joka tapauksessa henkilökohtaisesti. Mahdolliset korjaukset, jotka on suoritettu tämän takuun, laillisen reklamointioikeuden tai harkintaoikeuden perusteella eivät pidennä takuu-aikaa. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Takuuajan päätyttyä suoritettavat korjaukset ovat maksullisia.

IAN: 93674

 Huolto Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: deltasport@lidl.fi

Varaosia tuotteeseesi löydät myös osoitteesta:

www.delta-sport.com, välilehdestä Palvelu - Lidl varaosapalvelu



Grattis!

Med ditt köp har du bestämt dig för en högvärdig produkt. Lär känna produkten innan första användningen. För detta ändamål bör du noga läsa igenom efterföljande bruksanvisning.

Använd produkten endast i överensstämmelse med beskrivningen och endast för nämnda användningsändamål. Förvara denna manual väl. Om du ger produkten vidare glöm inte att samtidigt överlämna alla handlingar.

Leveransomfång

1 x Bruksanvisning

1 x Magtränare

Tekniska data

Fotstöd med 3 justerbara lägen

Beskrivning av delar

(1) Fotstöd

(2) Skruv

(3) Bricka

(4) Vingmutter

(5) Plastskruv

Ändamålsenlig användning

Magtränaren är ett träningsredskap som hjälper dig stärka hela bukmuskulaturen genom olika typer av situps. Produkten är avsedd för privat bruk och lämpar sig inte för sjukgymnastik eller kommersiella ändamål.

Observera att produkten endast är avsedd för att haka fast fötterna under övningarna. Haka aldrig fast några andra kroppsdelar under magtränaren. Stöd inte händerna på produkten och använd inte produkten för att dra dig upp.

Säkerhetsinformation

- Träningsredskapet får endast användas för avsett ändamål.
- Redskapet är ingen leksak och får endast användas under vuxens uppsikt.
- Rådgör med din läkare innan du börjar träna. Försäkra dig om att du har den hälsa som krävs för träning.

- Se till att du alltid har bruksanvisningen med information om övningarna nära till hands.
- Tänk på att alltid värma upp innan du tränar med magtränaren. Anpassa träningspasset till din förmåga. Vid besvär, utmattning eller trötthet ska du omedelbart avbryta träningen och uppsöka din läkare.
- Se till att du har gott om plats att träna på. Utför övningarna med tillräckligt avstånd till föremål och andra personer så att ingen kan skadas.
- Träna endast på ett plant och halsäkert underlag.
- Använd inte redskapet i närheten av trappor eller avsatser.
- **Varning! Risk för skador! Dörren som du monterar magtränaren på måste vara stängd under hela träningspasset! Lås om möjligt alltid dörren när du ska träna!**

Var särskilt försiktig – barn kan skada sig!

- Låt inte barn använda produkten utan uppsikt. Visa hur man använder träningsredskapet på rätt sätt och håll barn under uppsikt. Låt bara barn med tillräcklig psykisk och fysisk utveckling använda träningsredskapet. Produkten är inte lämplig som leksak.

Slitage kan innebära en risk

- Produkten får endast användas så länge den är i oklanderligt skick. Före varje användning ska du kontrollera att produkten inte uppvisar skador eller slitage. Magtränarens säkra funktion kan endast garanteras om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage. Om produkten uppvisar skador får den inte längre användas.

Montering

1. Fäst fotstödet (1) på magtränaren. För att göra detta tar du först loss vingmuttern (4) samt brickan (3) från skruven (2). Sätt sedan skruven i ett av de tre hålen på magtränaren. Sätt brickan på skruven och vrid åt vingmuttern (bild A).

2. Lossa plastskruven (5) genom att vrida den moturs. Avståndet mellan skumplastskivorna ökar då. För in magtränaren under dörren tills den befinner sig mitt på dörren. Vrid åt plastskruven tills skumplastskivorna ligger tätt mot dörrens sidor (bild B).

Obs! Försäkra dig alltid om att skruvarna är ordentligt åtdragna. Dra åt skruvarna före varje träningspass!

3. Du kan anpassa fotstödet höjd till dina fötter genom att flytta det uppåt eller nedåt. Fotstödet befinner sig i rätt position när stöden sitter mitt på fotryggen.

Träningsanvisningar

- Värm upp ordentligt före varje träningspass.
- Träna inte när du känner dig sjuk eller krasslig.
- Låt gärna en sjukgymnast visa dig hur du gör övningarna på rätt sätt när du använder magtränaren för första gången.
- Gör övningarna så länge du mår bra eller så länge du kan utföra dem på rätt sätt.
- Använd en träningsmatta när du gör övningarna.
- Bär bekväma träningskläder och -skor

Övning

Situps (bild C)

- Lagg dig platt på golvet (på fitnessmattan) och böj benen. Haka in fötterna under redskapet. Dina tåspetsar ska peka mot dig.
- Lyft nu överkroppen och håll den i några sekunder i denna position.
- Det är mycket viktigt att du spänner magmusklerna och inte tar sats utan långsamt sträcker dig upp till halvt upprätt position. Kom ihåg att alltid hålla det undre partiet av ryggen mot golvet.
- När du sänker överkroppen ska du inte låta den vila helt mot golvet.
- Upprepa övningen 25 gånger i 4 serier.

Skötsel och förvaring

Produkten ska alltid förvaras på en torr och ren plats i rumstemperatur.

VIKTIGT! Träningsredskapet får endast rengöras med vatten, inte med starka rengöringsmedel. Torka sedan redskapet torrt med en rengöringsduk.

Anvisningar för avfallshantering

Sortera förpackning och produkt på ett miljövänligt sätt! Vänd dig till en miljöstation eller din kommunala avfallshantering. Beakta gällande föreskrifter.

3 års garanti

Produkten är producerad med stor noggrannhet och under ständig kontroll. Du får tre års garanti på produkten från och med köpdatumet.

Spara ditt kassakvitto. Garantin gäller endast för material- och fabrikationsfel och upphör att gälla vid felaktig eller icke ändamålsenlig användning. Dina lagliga rättigheter, i synnerhet garantirätter, begränsas ej av denna garantin. Vid eventuella reklamationer, vänd dig till nedanstående service-hotline eller maila oss.

Våra servicemedarbetare kommer att i samråd med dig fastlägga den fortsatta handläggningen. Du erhåller alltid en personlig konsultation.

Garantitiden förlängs ej på grund av reparationer som utförts på grund av garanti, lagstadgad garanti eller kulans. Detta gäller även för utbyta och reparerade delar. Reparationer som måste utföras efter garantins utgång är kostnadspliktiga.

IAN: 93674

SE Service Sverige
Tel.: 0770 930739
E-Mail: deltasport@lidl.se

FI Service Suomi
Tel.: 010309 3582
E-Mail: deltasport@lidl.fi

Reservdelar till din produkt hittar du dessutom på:
www.delta-sport.com, under rubriken service - Reservdelsservice
Lidl



Tillykke!

Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt.

Gør dig fortrolig med produktet inden den første ibrugtagning. Læs i denne forbindelse opmærksomt den efterfølgende brugsvejledning. Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste formål. Gem denne vejledning godt. Hvis du giver produktet videre til tredje, giv ligeledes alle bilag med.

Leveringsomfang

1 x brugsanvisning

1 x sit-up træner

Tekniske data

Fodstøtter, justerbare 3 gange i højden

Betegnelse på dele

- (1) Fodstøtte
- (2) Skrue
- (3) Spændskive
- (4) Vingemøtrik
- (5) Kunststofskrue

Tilsigtet brug

Sit-up træneren tjener som hjælpemiddel til sit-up øvelser for at styrke alle mavemusklene. Produktet er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og kommercielle formål.

Bemærk, at dette produkt udelukkende er beregnet til at bøjse fødderne ind under fodstøtten under øvelserne. Undlad at klemme andre kropsdele ind under mavemuskeltræneren. Undlad at støtte med hænderne på produktet og træk dig aldrig op på produktet.

Sikkerhedsanvisninger

- Brug kun udstyret til det tilsigtede formål.
- Artiklen må kun bruges under opsyn af en voksen og må ikke bruges som et stykke legetøj.
- Kontakt din læge, før du begynder at træne. Sørg for, at du sundhedsmæssigt er i stand til at træne.

- Opbevar altid denne vejledning med praktiske øvelser inden for rækkevidde.
- Husk altid at varme op før træningen, og træn svarende til din nuværende præstationsevne. Ved besvær, svaghed eller træthed skal træningen afbrydes med det samme, og lægen skal kontaktes.
- For at kunne træne sikkert er der brug for masser af plads. Udfør øvelser med så megen plads til genstande og andre personer, at ingen kan komme til skade.
- Træn kun på en flad, skridsikker overflade.
- Brug ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- **Advarsel! Fare for skader! Den dør, som du sætter sit-up træneren fast på, skal altid være lukket under træningen! Lås døren for en sikkerheds skyld!**

Særlig forsigtighed - fare for skade på børn!

- Lad ikke børn bruge dette produkt uden opsyn. Instruér dem i den korrekte brug af træningsudstyret og bliv ved med at holde opsyn. Tillad kun brugen, hvis børnenes mentale og fysiske udvikling tillader det. Dette produkt er ikke egnet som legetøj.

Farer på grund af slid

- Artiklen må kun anvendes i fejlfri tilstand. Kontrollér artiklen før hver brug for skader eller slid. Sikkerheden ved sit-up træneren kan kun garanteres, hvis den kontrolleres regelmæssigt for skader og slid. Ved beskadigelser må produktet ikke længere bruges.

Montering

1. Fastgør fodstøtten (1) på sit-up træneren. For at gøre dette skal du først fjerne vingemøtrikken (4) og spændskiven (3) fra skruen (2). Nu føres skruen gennem ét af de tre huller på sit-up træneren, spændskiven sættes på skruen og vingemøtrikken drejes stramt til (afb. A).

2. Luk op for kunststofskruen (5) ved at dreje den mod uret. På den måde øges afstanden mellem skumpladerne. Skub sit-up træneren ind under døren i midten. Drej kunststofskruen til, indtil skumpladerne ligger fast til på begge sider af døren (afb. B).

OBS! Vær altid opmærksom på, at alle skrueforbindelser sidder godt fast. Efterspænd skrueerne før hver træning!

3. Tilpas eventuelt højden på fodstøtterne til din fodstørrelse ved at flytte fodstøtten op eller ned. Fodstøtterne befinder sig i den rigtige position, når fodstøtterne er centreret om din vrist.

Øvelsesoplysninger

- Varm godt op før hver træning.
- Undlad at træne, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Lad om muligt en erfaren fysioterapeut vise den korrekte udførelse af øvelserne den første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelsen korrekt.
- Træn på en fitnessmåtte.
- Bær behageligt sportstøj og gymnastiksko.

Træning

Sit-up øvelse (afb. C)

- Læg dig fladt på gulvet (på fitnessmåtten) og bøj benene. Før dine fødder ind under produktet. Tæerne skal pege mod dig.
- Ret nu overkroppen op og hold den i denne position et par sekunder.
- Det er yderst vigtigt at stramme mavemusklerne og ikke lave nogen svingkraft, men at rette sig langsomt halvt op. Bliv ved med at holde den nederste del af ryggen på gulvet.
- Når overkroppen sænkes tilbage må den ikke komme helt ned.
- Gentag øvelsen 25 gange i 4 øvelsesrunder.

Pleje og opbevaring

Opbevar altid artiklen tør og ren i et tempereret rum.

VIGTIGT! Rengøres kun med vand, aldrig med skræppe rengøringsmidler. Tørres derefter af med en tør klud.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

Emballagen og selve produktet bør bortskaffes miljørigtigt og sorteret! Produktet bortskaffes via et godkendt affaldsselskab eller via din kommuneforvaltning. Følg de aktuelt gældende forskrifter.


3 års garanti

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt.

Opbevar venligst kvitteringen fra købet. Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller u hensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti. Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 93674

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Reserve dele til deres produkt finder De også under:
www.delta-sport.com, rubrik service - reservedelservice Lidl



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation. Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivant. N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées. Veuillez conserver ce mode d'emploi. Transmettez tous les documents en cas de cessation du produit à une tierce personne.

Contenu de la livraison

1 notice d'utilisation

1 cale-pieds pour exercices abdominaux

Données techniques

Supports réglables à 3 hauteurs

Désignation des pièces

(1) Support

(2) Vis

(3) Rondelle

(4) Écrou à ailettes

(5) Vis en plastique

Utilisation conforme

Ce cale-pieds sert d'accessoire pendant les exercices abdominaux pour renforcer l'ensemble des muscles du ventre. Ce produit est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni commerciales. Veuillez noter que ce produit est exclusivement conçu pour y accrocher vos pieds pendant les exercices. Ne jamais poser d'autres parties du corps sous le cale-pieds pour exercices abdominaux. Ne pas s'appuyer avec les mains sur le produit et ne jamais tirer le produit vers le haut.

Consignes de sécurité

- Utiliser cet appareil exclusivement pour l'usage prévu initialement.
- Cet article n'est pas un jouet ! Il ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes.
- Veuillez consulter un médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.

- Toujours conserver à portée de main la présente notice d'utilisation contenant les consignes des exercices.
- Pensez à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous en fonction de vos capacités actuelles. En cas de douleurs, de sensation de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin !
- L'exécution des exercices en toute sécurité requiert suffisamment d'espace. Exécuter les exercices à distance suffisante des objets et des personnes pour éviter de blesser quelqu'un.
- Ne s'exercer que sur une surface plane et antidérapante.
- Ne pas utiliser cet article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- **Mise en garde ! Risque de blessure ! La porte à laquelle le cale-pieds pour exercices abdominaux sera fixé doit constamment être fermée pendant l'entraînement ! Le mieux est de fermer la porte à clé !**

Prudence ! Risque de blessure pour les enfants !

- Ne pas laisser les enfants utiliser ce produit sans surveillance. Leur indiquer l'utilisation correcte de l'outil d'exercice et maintenir la surveillance. N'autoriser l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet. Ce produit n'est pas un jouet !

Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifier d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité du cale-pieds pour exercices abdominaux peut uniquement être garantie si la présence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, ne plus utiliser le produit !

Montage

1. Fixer le support (1) sur le cale-pieds pour exercices abdominaux. Pour cela, enlever d'abord l'écrou à ailettes (4) ainsi que la rondelle (3) de la vis (2). Introduire ensuite la vis dans l'un des trois trous du cale-pieds pour exercices abdominaux. Placer la rondelle sur la vis et visser à fond l'écrou à ailette (fig. A).
2. Dévisser la vis en plastique (5) en la tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ce qui agrandit l'écart entre les plaques en mousse. Pousser le cale-pieds pour exercices abdominaux sous la porte, au centre. Serrer la vis en plastique jusqu'à ce que les plaques en mousse soient fermement posées des deux côtés de la porte (fig. B).

Attention! Veiller à ce que toutes les visseries soient bien serrées. Avant chaque entraînement, resserrer les vis !

3. Le cas échéant, adaptez la hauteur du support à la taille de vos pieds, en déplaçant le support vers le haut ou vers le bas. Le support se trouve dans la bonne position quand il se situe au milieu de votre cou-de-pied.

Consignes pour les exercices

- Bien s'échauffer avant chaque entraînement.
- Ne faites pas les exercices si vous vous ne sentez pas bien !
- Si possible la première fois, se faire expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- S'entraîner sur un tapis de gymnastique.
- Porter des vêtements et des chaussures de sport confortables.

Entraînement

Exercice d'abdos (fig. C)

- S'allonger sur le sol (sur le tapis de gymnastique) et replier les jambes. Accrocher les pieds sous le produit, les pointes des pieds tournées vers la personne.
- Redresser le buste et rester quelques secondes dans cette position.
- Il est extrêmement important de contracter les muscles du ventre et de ne pas se redresser d'un coup, mais lentement et à moitié. La partie inférieure du dos reste constamment sur le sol.
- Ne pas reposer complètement le buste en redescendant.
- Répéter l'exercice 25 fois en 4 séquences.

Entretien et rangement

Toujours ranger l'article dans une pièce tempérée lorsqu'il est propre et sec.

IMPORTANT ! Nettoyer uniquement avec de l'eau, jamais avec des nettoyeurs agressifs ! Ensuite, sécher à l'aide d'un chiffon.

Mise au rebut

L'emballage et l'article doivent être éliminés de manière favorable à l'environnement. Éliminez l'article par l'intermédiaire d'une entreprise de recyclage autorisée ou via les services compétents de votre commune. Veuillez tenir compte des directives actuelles en vigueur.

3 ans de garantie

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.

IAN : 93674

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be

Veuillez trouver les pièces de rechange pour votre produit sur : www.delta-sport.com, rubrique Service - Service des pièces de rechange Lidl



Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door. Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

In het leveringspakket inbegrepen

- 1 x gebruiksaanwijzing
- 1 x Sit-Up Trainer

Technische gegevens

Voetensteunen 3-voudig in hoogte verstelbaar

Benaming van de onderdelen

- (1) Voetensteun
- (2) Schroef
- (3) Onderlegplaatje
- (4) Vleugelmoer
- (5) Kunststofschroef

Reglementair voorgeschreven gebruik

De Sit-Up Trainer dient als hulpmiddel voor sit-up oefeningen ter versteviging van de buikspieren. Het product werd ontwikkeld voor het gebruik in de privé sfeer en is niet geschikt voor medische en professionele doeleinden.

Gelieve in acht te nemen dat het product er uitsluitend voor ontworpen is, uw voeten tijdens de oefeningen onder de buikspierentrainer vast te haken. Haak nooit andere lichaamsdelen onder de buikspierentrainer vast. Ondersteun uzelf niet met de handen aan het product en trek u nooit via het product omhoog.

Veiligheidsinstructies

- Gebruik het toestel uitsluitend voor het reglementair daarvoor bestemde doeleinde.

- Het artikel mag uitsluitend onder toezicht van volwassenen en mag niet als speelgoed gebruikt worden.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u dat uw gezondheid de training toelaat.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeningsrichtlijnen steeds voor het grijpen.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en uw actueel prestatievermogen op passende wijze te trainen. Bij klachten, gevoel van slapte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u uw arts.
- Voor een veilige training hebt u voldoende plaats nodig. Doe oefeningen op een zodanige afstand tot voorwerpen en andere personen, dat niemand blessures kan oplopen.
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.
- **Waarschuwing! Gevaar voor blessures! De deur, waaraan u de Sit-Up Trainer bevestigt, moet tijdens de training steeds gesloten zijn! Sluit de deur het best altijd af!**

Uiterste voorzichtigheid – gevaar voor blessures bij kinderen!

- Laat kinderen dit product niet zonder toezicht gebruiken. Wijs hen op het correcte gebruik van het traininginstrument en handhaaf het toezicht. Sta het gebruik uitsluitend toe wanneer de mentale en fysieke ontwikkeling van de kinderen dit toelaat. Als speelgoed is dit product niet geschikt.

Gevaaren door slijtage

- Het artikel mag uitsluitend in een foutloze toestand gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van de Sit-Up Trainer kan slechts gegarandeerd worden als hij regelmatig op beschadigingen en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het product niet meer gebruiken.

Montage

1. Bevestig de voetensteun (1) aan de Sit-Up Trainer. Verwijder daarvoor in eerste instantie de vleugelmoer (4) en het onderlegplaatje (3) van de schroef (2). Breng nu de schroef door één van de drie gaten aan de Sit-Up Trainer, speld het onderlegplaatje op de schroef en draai de vleugelmoer vast dicht (afb. A).
2. Open de kunststofschoef (5) doordat u ze tegen de richting van de wijzers van de klok in draait. Daardoor wordt de afstand tussen de schuimstofplaten groter. Schuif de Sit-Up Trainer in het midden onder de deur. Draai de kunststofschoef dicht totdat de schuimstofplaten vast tegen beide zijden van de deur liggen (afb. B).

Let op! Let steeds op de vaste zitting van de schroefverbindingen. Draai de schroeven vóór elke training aan!

3. Pas eventueel de hoogte van de voetensteun aan de grootte van uw voeten aan doordat u de voetensteun naar boven of naar onder verplaatst. De voetensteun bevindt zich in de juiste positie wanneer de voetensteunen centraal op uw wreef zitten.

Oefeningsinstructies

- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
- Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
- Doe de oefeningen ten hoogste zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
- Train op een fitnessmat.
- Draag comfortabele sportkledij en gym schoenen.

Training

Sit-Up oefening (afb. C)

- Ga plat op de grond (op de fitnessmat) liggen en buig uw benen. Haak uw voeten onder het product vast. De teentoppen dienen naar u te wijzen.
- Richt nu uw bovenlichaam op en houd het een paar seconden in deze positie.
- Het is zeer belangrijk, de buikspieren aan te spannen en geen veerkracht uit te oefenen, maar langzaam half rechtop te gaan zitten. Gelieve daarbij steeds de onderste rugstreek op de grond te houden.
- Wanneer u uw bovenlichaam weer laat zakken, laat u dit niet helemaal neerkomen.
- Herhaal de oefening 25 keer in 4 oefeningsfasen.

Onderhoud en opslag

Het artikel altijd droog en netjes in een op temperatuur gebrachte kamer bewaren.

BELANGRIJK! Uitsluitend met water reinigen, nooit met bijtende onderhoudsmiddelen. Vervolgens met een reinigingsdoekje droog vegen.

Afvalverwerking

Gelieve u op een milieuvriendelijke manier van de verpakking te ontdoen! Doe daarvoor een beroep op een erkend afvalverwerkingsbedrijf of op uw gemeenteadministratie. Houd rekening met de voorschriften die op dat moment gelden.

3 jaar garantie

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 handelsewijze zo snel mogelijk met u afspreeken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

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

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

IAN: 93674

 Service België

Tel.: 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

Reserve-onderdelen voor uw product vindt u ook via:
www.delta-sport.com, rubriek Service - reserve-onderdelen-service Lidl



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang

- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Sit-Up-Trainer

Technische Daten

Fußstützen 3-fach Höhenverstellbar

Teilebezeichnung

- (1) Fußstütze
- (2) Schraube
- (3) Unterlegscheibe
- (4) Flügelmutter
- (5) Kunststoffschraube

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Sit-Up-Trainer dient als Hilfsmittel für Sit-Up-Übungen zur Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur. Das Produkt ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt ausschließlich dazu konzipiert ist, Ihre Füße während der Übungen unterzuhaken. Haken Sie niemals andere Körperteile unter den Bauchmuskeltrainer. Stützen Sie sich nicht mit den Händen am Produkt ab und ziehen sich niemals am Produkt hoch.

Sicherheitshinweise

- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für seinen bestimmungsgemäßen Zweck.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- **Warnung! Verletzungsgefahr! Die Tür, an der Sie den Sit-Up-Trainer befestigen, muss beim Training stets geschlossen sein! Schließen Sie die Tür bestenfalls immer ab!**

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht unbeaufsichtigt nutzen. Weisen Sie sie auf die richtige Nutzung des Training-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 dieses Produkt 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 Sit-Up-Trainers kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie das Produkt nicht mehr verwenden.

Montage

1. Befestigen Sie die Fußstütze (1) am Sit-Up-Trainer. Entfernen Sie dafür zunächst die Flügelmutter (4) sowie die Unterlegscheibe (3) von der Schraube (2). Führen Sie nun die Schraube durch eines der drei Löcher am Sit-Up-Trainer, stecken die Unterlegscheibe auf die Schraube und drehen die Flügelmutter fest zu (Abb. A).
2. Öffnen Sie die Kunststoffschraube (5), indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen. Dadurch vergrößert sich der Abstand zwischen den Schaumstoffplatten. Schieben Sie den Sit-Up-Trainer mittig unter die Tür. Drehen Sie die Kunststoffschraube zu, bis die Schaumstoffplatten an beiden Seiten der Tür fest anliegen (Abb. B).

Achtung! Achten Sie stets auf den festen Sitz aller Schraubverbindungen. Ziehen Sie die Schrauben vor jedem Training nach!

3. Passen Sie gegebenenfalls die Höhe der Fußstütze Ihrer Fußgröße an, indem Sie die Fußstütze nach oben oder unten versetzen. Die Fußstütze befindet sich in der richtigen Position, wenn die Fußstützen mittig auf Ihrem Spann sitzen.

Übungshinweise

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können, durch.
- Trainieren Sie auf einer Fitnessmatte.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.

Training

Sit-Up-Übung (Abb. C)

- Legen Sie sich flach auf den Boden (auf die Fitness-Matte) und winkeln Sie die Beine an. Haken Sie die Füße unter das Produkt. Die Zehenspitzen sollten zu Ihnen zeigen.
- Richten Sie nun Ihren Oberkörper auf und halten ihn einige Sekunden in dieser Position.
- Es ist äußerst wichtig, die Bauchmuskeln anzuspannen und keinen Schwung zu holen, sondern sich langsam halb aufzurichten. Dabei halten Sie bitte stets den unteren Rückenbereich auf dem Boden.
- Wenn Sie Ihren Oberkörper wieder absenken, legen Sie diesen nicht komplett ab.
- Wiederholen Sie die Übung 25-mal in 4 Übungsdurchgängen.

Pflege und Lagerung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie das Produkt und alle dazugehörigen Komponenten über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Entsorgungseinrichtung über eine umweltgerechte Entsorgung.

3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon 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: 93674

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

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

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter:
www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • D-22397 Hamburg

Version: 01/2014

Delta-Sport-Nr.: HF-1753

IAN 93674