



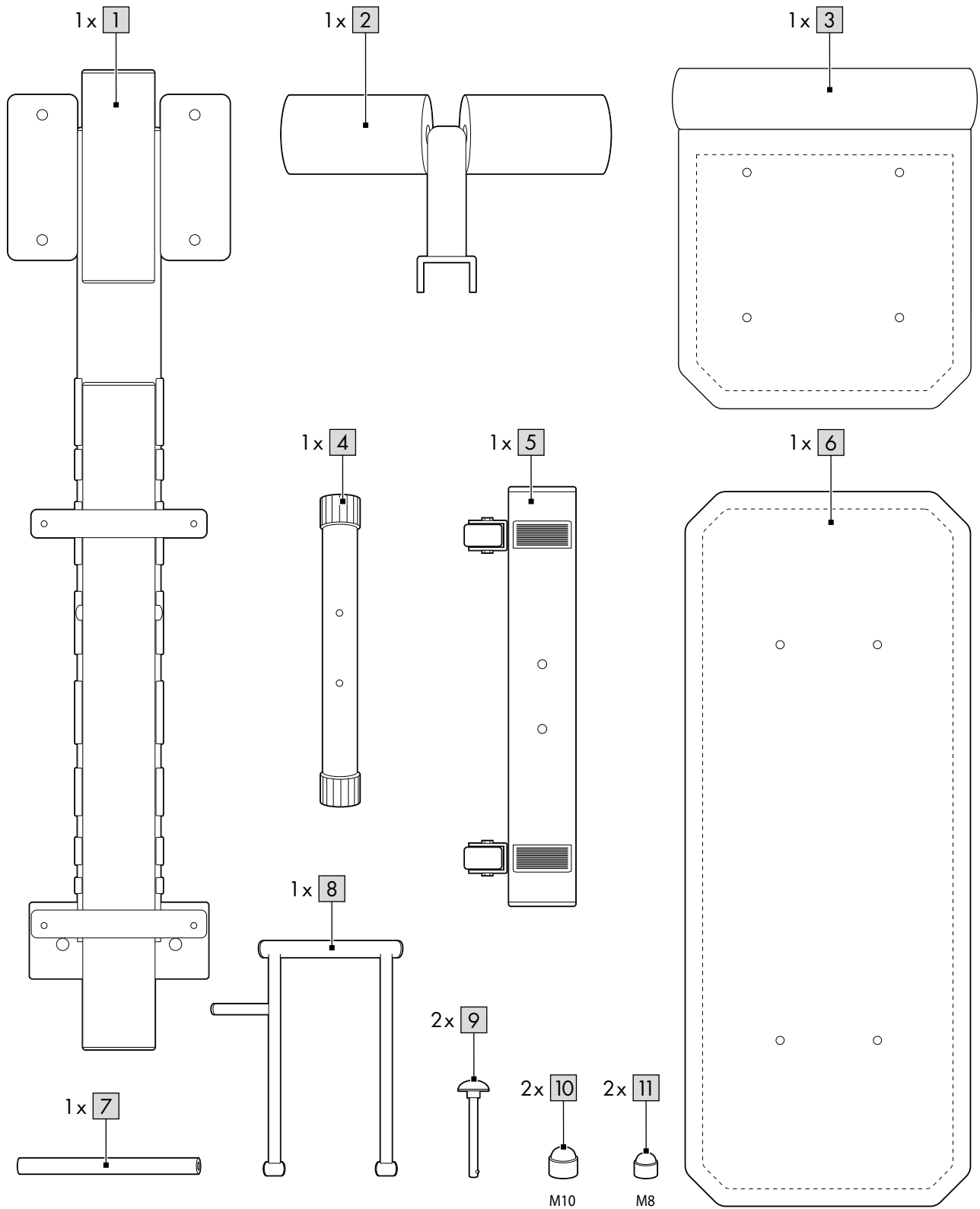
TRAININGSBANK

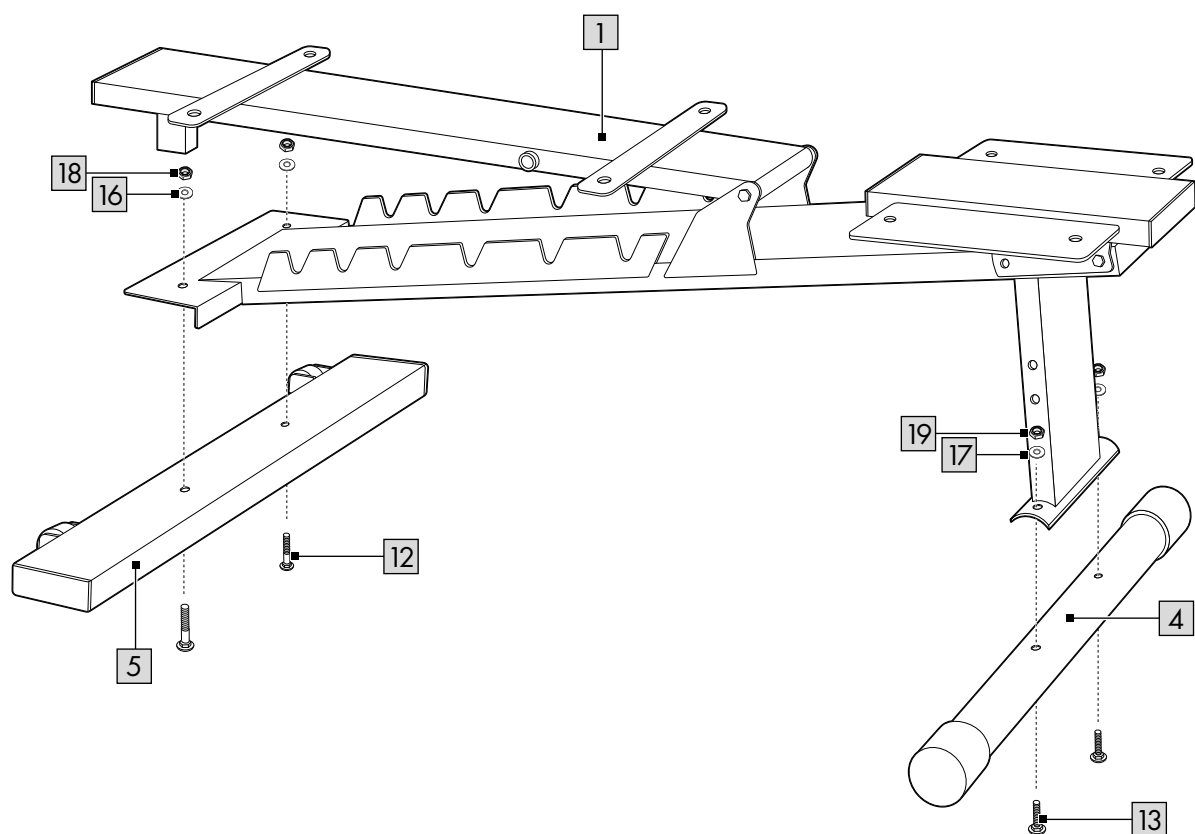
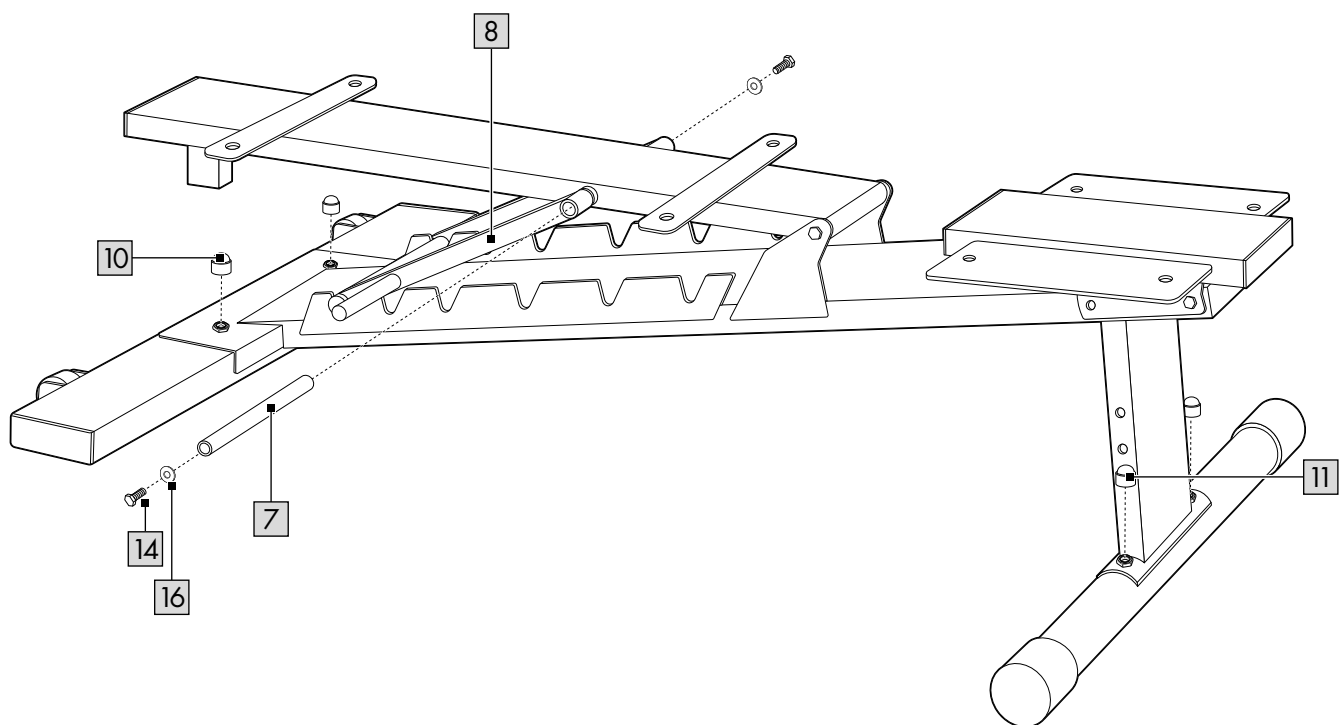
Ⓓ

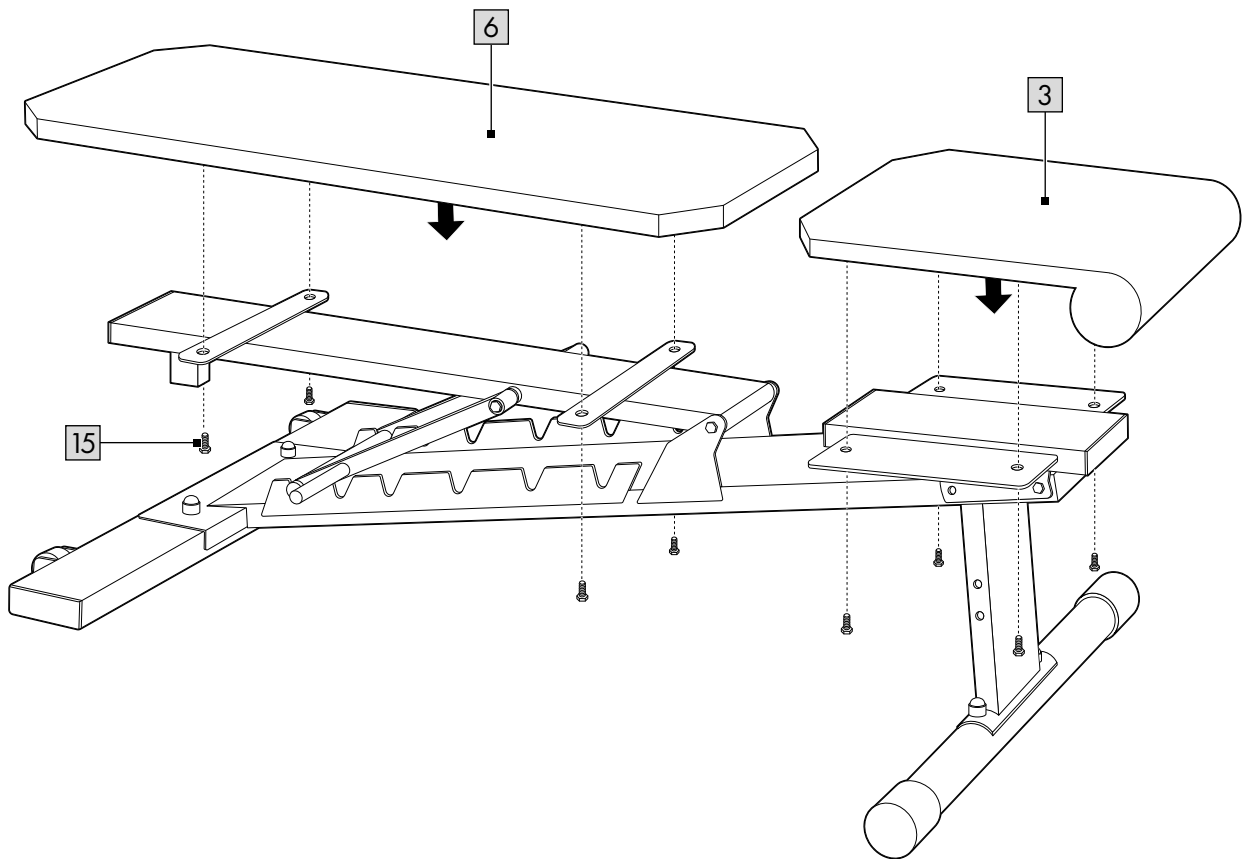
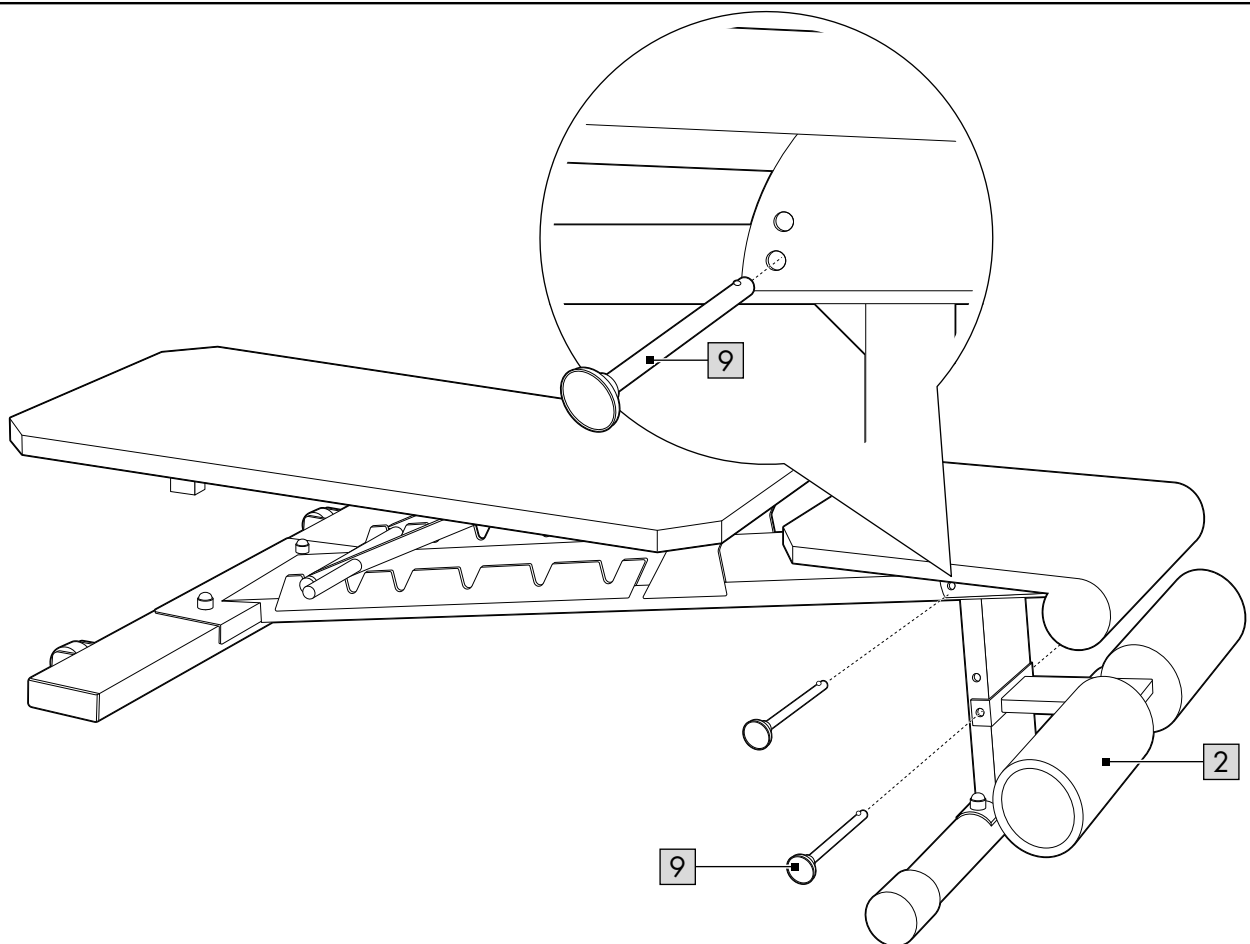
TRAININGSBANK
Gebrauchsanweisung

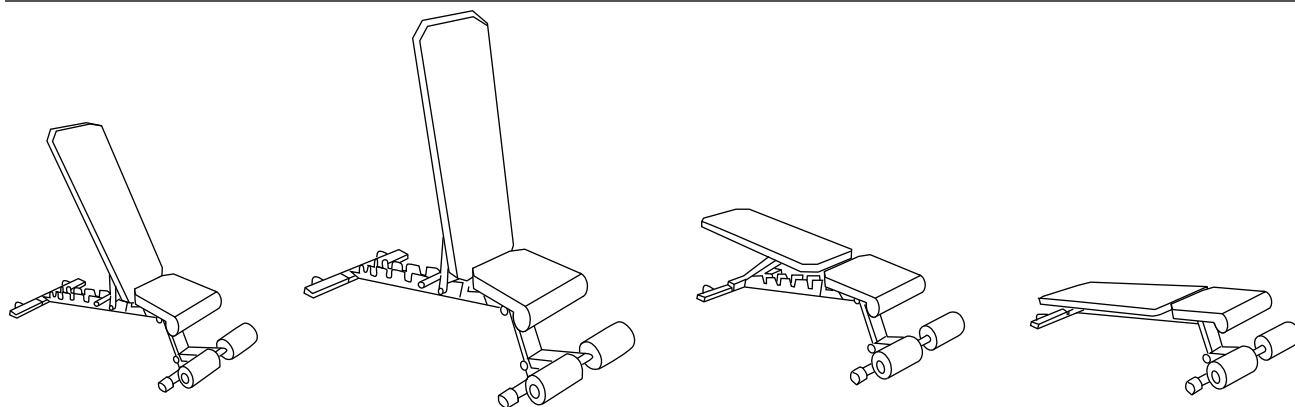
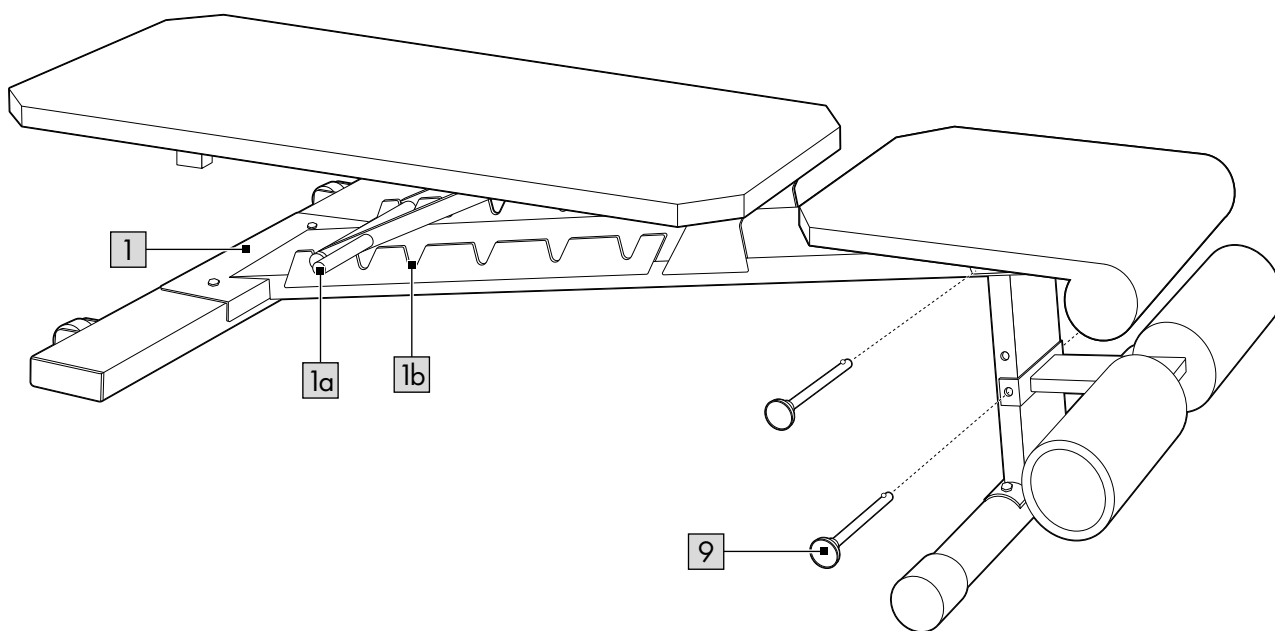
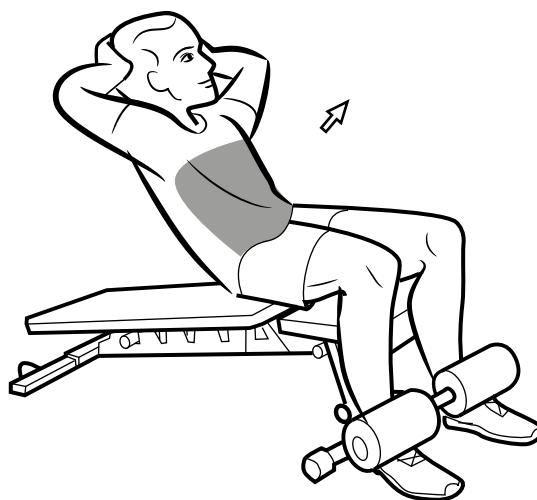
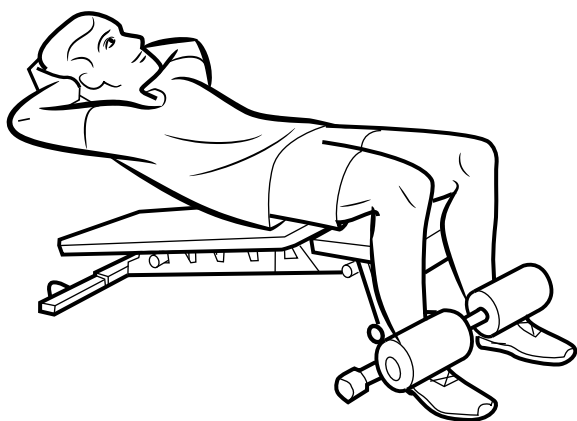
Ⓚ

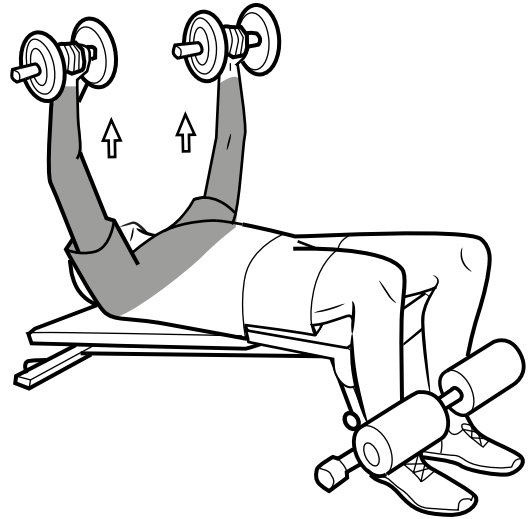
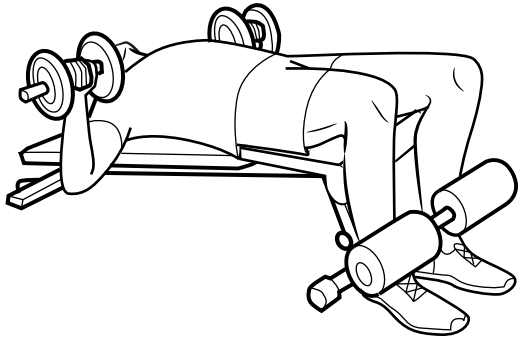
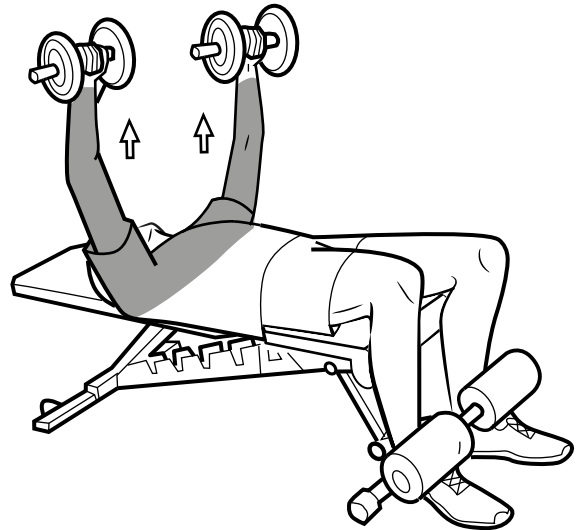
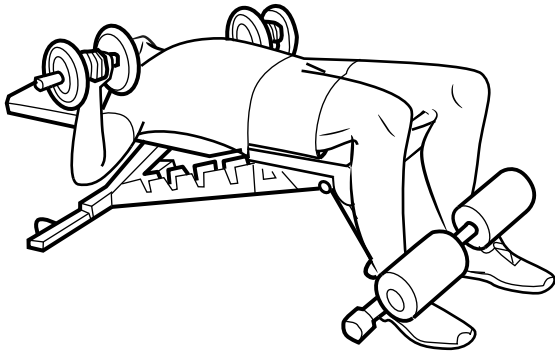
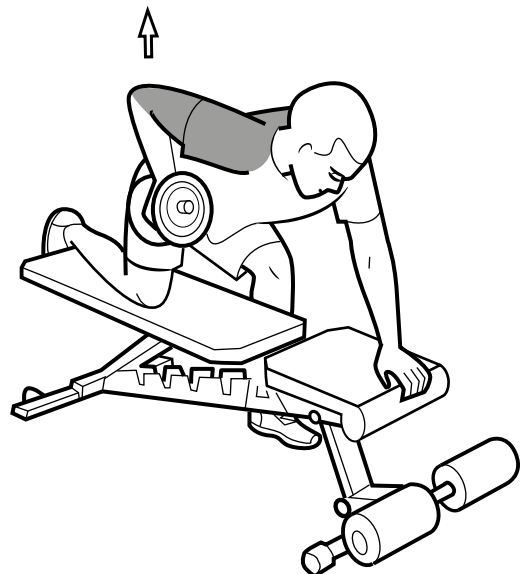
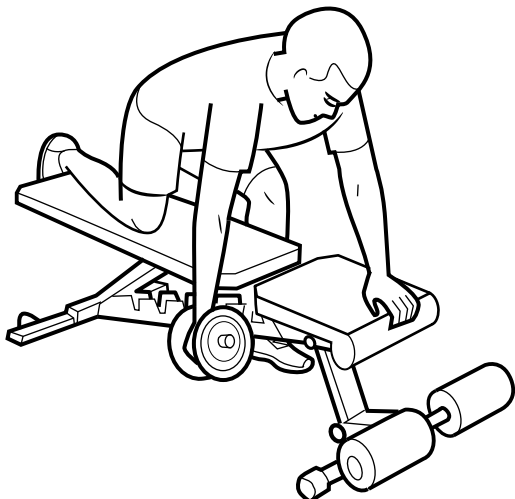
TRÉNINGOVÁ LAVIČKA
Návod na používanie

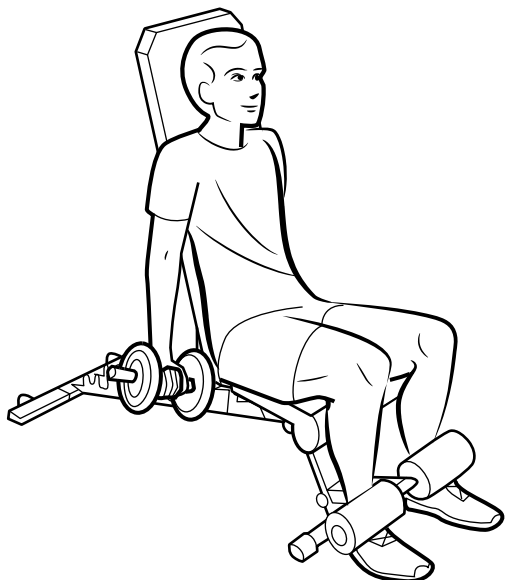
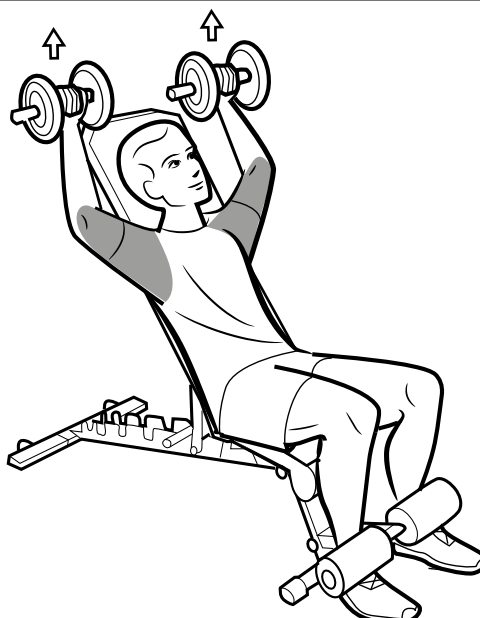
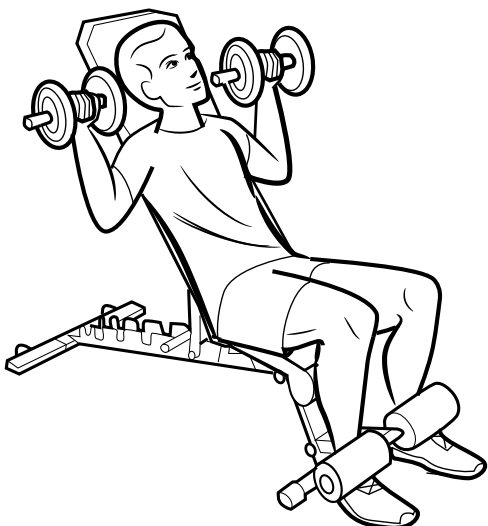
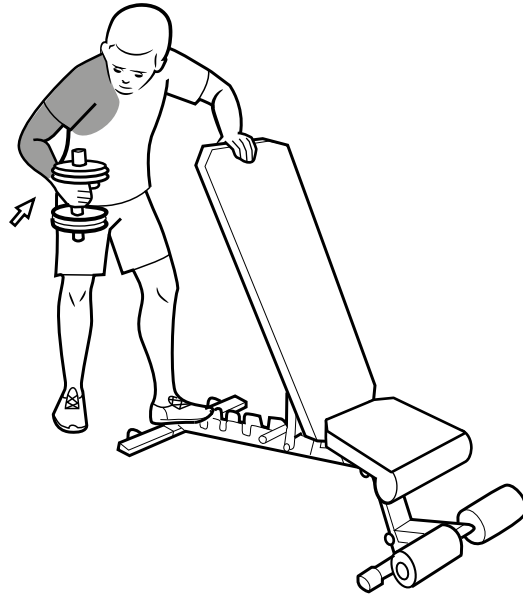
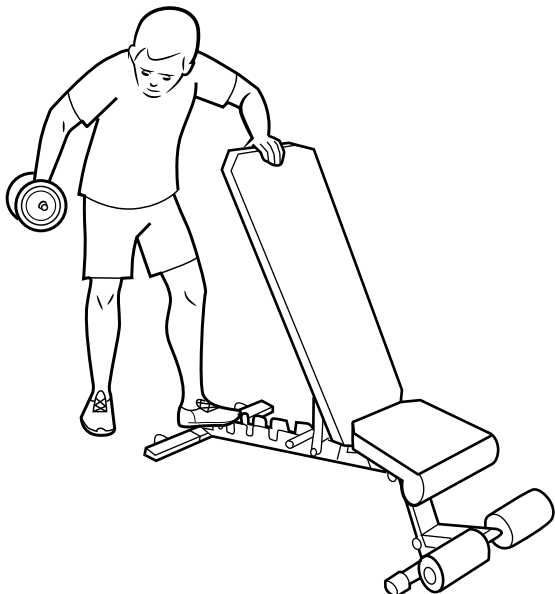
A

B**C**

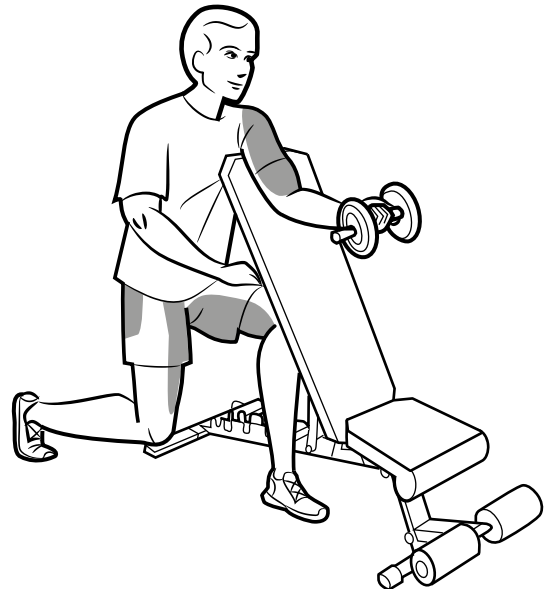
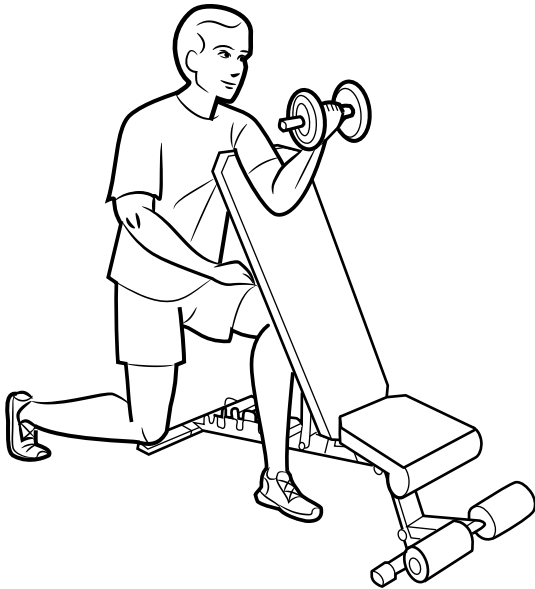
D**E**

F**G**

H**I****J**

K**L****M**

N



O



Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

1 x Trainingsbank, zerlegt (1-9)
2 x Abdeckkappe, M10 (10)
2 x Abdeckkappe, M8 (11)
2 x Schraube, M10 x 55 mm (12)
2 x Schraube, M8 x 50 mm (13)
2 x Schraube, M10 x 20 mm (14)
8 x Schraube, M8 x 16 mm (15)
4 x Unterlegscheibe, M10 (16)
2 x Unterlegscheibe, M8 (17)
2 x Schraubenmutter, M10 (18)
2 x Schraubenmutter, M8 (19)
2 x Schraubenschlüssel (20)
1 x Gebrauchsanweisung
1 x Kurzanleitung

Technische Daten

Länge unten: 1100 mm,
Länge Standfüße: 370 mm
Höhe bis Polster: 350 mm
Länge Polster gesamt: 1250 mm
Breite Polster: 300 mm (breiteste Stelle)
Maße Bank: ca. 1280 x 300 x 400 mm
(L x B x H)
Fußrolle: 105 x 450 mm (Ø x L)
Gewicht: 19 kg



Maximale Belastbarkeit
(Nutzergewicht 130 kg +
Gewichte 120 kg): 250 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2022

ISO 20957-1 Klasse: H

Anwendungsbereich: Heimbereich

Verwendete Symbole und Signalwörter



Allgemeines Warnzeichen, dient der Kennzeichnung von Gefahren und Gefährdungen (z. B. Lebens-, Verletzungs- oder Quetschgefahren).



Gefahr von Quetschungen der Finger!



Gebotszeichen, weist jeden Benutzer darauf hin, die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durchzulesen und für alle Benutzer stets zur Verfügung zu stellen.

WARNUNG Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem hohen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

ACHTUNG Das Signalwort bezeichnet mögliche Risiken von Sachschäden.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde entwickelt, um mit Lang- oder Kurzhanteln (nicht im Lieferumfang enthalten) gezielte Muskelbereiche zu trainieren. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist nicht für medizinische, therapeutische und gewerbliche Zwecke geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor Gebrauch die Sicherheitshinweise und die Gebrauchsanweisung! Versäumnisse bei der Einhaltung können zu schweren Verletzungen führen. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus. Entfernen Sie keine Typen- oder Hinweisschilder.



Lebensgefahr!

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



Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Der Artikel darf nur von einem Erwachsenen montiert werden, um Verletzungen durch unsachgemäße Handhabung zu vermeiden. Achten Sie darauf, den Artikel erst nach vollständiger Montage zu verwenden.
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 130 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Benutzen Sie den Artikel nicht als Aufstiegshilfe oder Leiterersatz.
- Transportieren Sie den Artikel niemals alleine über Stiegen und andere Hindernisse, um Verletzungen zu vermeiden.



Verletzungsgefahr im Training!

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Sie verletzt oder gesundheitlich eingeschränkt sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei unsachgemäßem Training oder zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur selben Zeit benutzt werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m zu allen Seiten vorhanden sein (Abb. O).
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Warten Sie ca. 2 Stunden mit dem Trainingsbeginn.
- Lüften Sie den Trainingsraum ausreichend, aber vermeiden Sie Zugluft.

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 Schäden und Verschleiß geprüft wird.
Sollten z. B. die Polster oder die Sicherungsstifte Beschädigungen zeigen, verwenden Sie den Artikel nicht mehr.
- Verwenden Sie ausschließlich Original-Ersatzteile.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Fixieren oder verschrauben Sie das Gerät NICHT permanent am Boden. Zuwiderhandlung kann erhebliche Schäden am Gerät verursachen.
- Ziehen Sie die Schraubenmutter und Schrauben regelmäßig nach.
- Lassen Sie defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sofort und nur von einem Fachmann austauschen. Benutzen Sie den Artikel erst wieder, wenn alle defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Kontrollieren Sie den Artikel regelmäßig auf sichtbare Verschleißspuren und Schäden.
Überprüfen Sie regelmäßig die Schraubverbindungen.

Montage

WARNUNG **Lebensgefahr!**

Der Artikel und das Verpackungsmaterial sind kein Kinderspielzeug!

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial oder mit Kleinteilen des Artikels. Es besteht Erstickengefahr!

Vorsicht **Verletzungsgefahr!**

Unaufmerksamer und unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Verletzungen führen.

- Achten Sie beim Auf- und Abbau auf Ihre Hände und Finger. Es besteht Quetschgefahr.

Achtung **Gefahr von Sachschäden!**

Unsachgemäßer Umgang mit dem Artikel kann zu Sachschäden führen.

- Achtung bei empfindlichen Böden! Verwenden Sie eine Unterlage, um den Boden zu schützen.

Der Artikel sollte durch zwei Personen aufgebaut werden.

Montieren Sie den Artikel, wie in den Abbildungen B bis E gezeigt.

Demontage

Um den Artikel auseinander zu bauen, gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

Verwendung

Wir empfehlen vor dem Training ein Handtuch auf den Artikel zu legen. Der Artikel ist mehrfach einstellbar.

Sitzpolster und Fußrolle einstellen (Abb. E)

Das Sitzpolster (3) und die Fußrolle (2) sind zweifach einstellbar:

1. Ziehen Sie den Fixierstift (9) heraus.
2. Stellen Sie das Sitzpolster oder die Fußrolle auf die gewünschte Höhe ein.
3. Stecken Sie den Fixierstift in die Fixieröffnung des Sitzpolsters bzw. der Fußrolle.
4. Überprüfen Sie den festen Sitz des Fixierstiftes.

Rückenlehne einstellen (Abb. F)

Die Rückenlehne (6) ist siebenfach, von einem Winkel von -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° bis 80°, einstellbar:

1. Heben Sie das obere Ende der Rückenlehne hoch, bis Sie den gewünschten Neigungswinkel erreicht haben.
2. Heben Sie die Fixierstange (1a) hoch und stecken Sie sie auf die Aussparung (1b), um den gewünschten Neigungswinkel zu fixieren.
3. Überprüfen Sie den festen Sitz der Rückenlehne.

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 in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung: Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6 - 8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie die verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie die Schultern gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd den linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiterzuatmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Mit dem Artikel trainieren Sie nicht nur Ihre Bein- und Gesäßmuskulatur, sondern auch Ihre Koordination sowie das Herz-Kreislauf-System. Zusätzlich wird durch die unwillkürlichen oder gezielten Armbewegungen die Arm- und Bauchmuskulatur mittrainiert.

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten vorgestellt.

Hinweis: Das Training kann durch Einstellen des Artikels individuell gestaltet werden. Zur Verdeutlichung sind die Winkel (ausgenommen -15°) auf dem Artikel aufgedruckt.

Die in den Übungen beschriebenen Hanteln sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Rumpf heben (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

1. Stellen Sie die Rückenlehne in einen -15°-Winkel und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
2. Bringen Sie die Hände mit der Handfläche nach oben hinter den Kopf.
3. Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.

- Spannen Sie die Bauchmuskeln an und heben Sie den Oberkörper mit der Ausatmung so weit wie möglich nach oben. Der Hals bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern bleiben unten.
- Bleiben Sie kurz in der Position und senken Sie anschließend den Oberkörper wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung 10-mal in 3 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Spannung des Oberkörpers.

Negativ Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen -15°-Winkel und legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
- Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an und bringen Sie die Hanteln gleichzeitig mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf einer Linie mit der Brust, in dem Sie die Ellenbogen strecken.
- Halten Sie die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Flaches Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. I)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Legen Sie sich in Rückenlage auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße hinter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhantel, mit dem Handrücken zum Kopf zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
- Spannen Sie die Brust-, Bauch- und Armmuskulatur an und strecken Sie die Ellenbogen, um die Hanteln mit der Ausatmung senkrecht nach oben auf Schulterhöhe zu heben.
- Halten Sie kurz die Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Einarmiges Rudern auf der Bank (Abb. J)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Schulter, Rücken

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in die waagerechte Position (0°). Begeben Sie sich in 4-Füßler Position auf den Artikel.

- Stellen Sie den linken Fuß neben den Artikel.
- Greifen Sie die Hantel mit der rechten Hand mit dem Handrücken nach außen zeigend.
- Lassen Sie den Arm rechts neben dem Artikel hängen.
- Die rechte Schulter ist leicht abgesenkt, während die linke stabil stützt, indem Sie das Schulterblatt nach hinten unten schieben.
- Spannen Sie die Rücken- und Armmuskulatur an.
- Bringen Sie mit der Ausatmung die Kurzhantel Richtung rechte Schulter, indem Sie den Ellenbogen beugen und nah am Körper nach oben, am Rücken vorbeiführen.
- Kommen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Tauschen Sie die Position des rechten und linken Arms/Beins und wiederholen Sie die Übung jeweils 6-mal in 4 Übungsdurchgängen pro Seite. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 60 Sekunden Pause ein.

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

Armbeuge im Sitzen (Abb. K)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter, Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
- Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhantel mit dem Handrücken nach außen zeigend. Die Arme sind gestreckt und neben dem Körper.
- Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an und beugen Sie die Ellenbogen gleichzeitig mit der Ausatmung bis zum Anschlag.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf Ihre Körperspannung und schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

80° Bankdrücken mit Kurzhantel (Abb. L)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
- Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Rückenlehne auf den Artikel.
- Klemmen Sie die Füße unter die Fußrolle.
- Halten Sie die Kurzhanteln mit dem Handrücken nach hinten zeigend. Die Ellenbogen sind unterhalb der Liegefläche 45° vom Körper abgespreizt und gebeugt. Die Hanteln befinden sich auf Höhe der Brust.
- Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an, strecken Sie die Ellenbogen und heben Sie die Hanteln parallel zu den Unterschenkeln über den Kopf.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Armbeugen (Abb. M)

Beanspruchte Muskulatur: Arm

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
- Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn auf das Untergestell.
- Halten Sie die Hantel mit der rechten Hand, mit dem Handrücken zur Seite zeigend. Der Ellenbogen ist gestreckt.
- Beugen Sie sich leicht mit dem Oberkörper nach vorn und greifen mit der linken Hand das obere Ende der Rückenlehne.
- Spannen Sie die Armmuskulatur an und beugen Sie mit der Ausatmung den Ellenbogen bis der Arm einen rechten Winkel erreicht.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wechseln Sie die Schrittstellung und den Arm und wiederholen Sie die Übung 10-mal in 5 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 90 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung. Schieben Sie die Schulterblätter Richtung Gesäß.

Bizeps-Curl mit Kurzhantel (Abb. N)

Beanspruchte Muskulatur: Oberarm, Oberschenkel, Gesäß

Ablauf

- Bringen Sie die Rückenlehne in einen 80°-Winkel.
- Stellen Sie sich in Schrittstellung hinter den Artikel, mit dem linken Bein nach vorn.
- Halten Sie die Kurzhantel mit der linken Hand, mit dem Handrücken nach unten zeigend.
- Machen Sie einen Ausfallschritt und gehen in die Hocke. Der linke Arm liegt auf der Rückenlehne.
- Spannen Sie die Brust- und Armmuskulatur an, drücken Sie den Oberarm auf die Rückenlehne und beugen Sie den Ellenbogen, sodass sich der Unterarm im 45°-Winkel auf der Rückenlehne befindet.
- Bleiben Sie kurz in dieser Position und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung 7-mal in 4 Übungsdurchgängen. Legen Sie zwischen den Sätzen ca. 120 Sekunden Pause ein.

Wichtig: Achten Sie während der Übung auf die Körperspannung.

Dehnen

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

Nackelmuskulatur

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

Arme und Schultern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Am Kopfende befinden sich am Untergestell zwei Rollen. Heben Sie am Fußende das Untergestell an und rollen Sie den Artikel bei Nichtbenutzung zum Verstauen.

Hinweise zur Entsorgung



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend den aktuellen örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschbar auf. Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497568_2204

D Tel.: 0800 1528352

(Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)

kundenmanagement@kaufland.de

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na používanie si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x tréningová lavica, rozložená (1 – 9)
- 2 x kryt, M10 (10)
- 2 x kryt, M8 (11)
- 2 x skrutka, M10 x 55 mm (12)
- 2 x skrutka, M8 x 50 mm (13)
- 2 x skrutka, M10 x 20 mm (14)
- 8 x skrutka, M8 x 16 mm (15)
- 4 x podložka, M10 (16)
- 2 x podložka, M8 (17)
- 2 x skrutková matica, M10 (18)
- 2 x skrutková matica, M8 (19)
- 2 x kľúč na skrutky (20)
- 1 x návod na používanie
- 1 x krátky návod

Technické údaje

Spodná dĺžka: 1100 mm,
Dĺžka nožičiek: 370 mm
Výška po čalúnenie: 350 mm
Celková dĺžka čalúnenia: 1250 mm
Šírka čalúnenia: 300 mm (najširšie miesto)
Rozmery lavice: cca 1280 x 300 x 400 mm (d x š x v)
Nožný valec: 105 x 450 mm (š x v x h)
Hmotnosť: 19 kg



Maximálne zaťaženie
(hmotnosť používateľa 130 kg +
hmotnosť 120 kg): 250 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2022

ISO 20957-1 trieda: H

Oblasť použitia: domáce prostredie

Použité symboly a signálne slová



Všeobecná výstražná značka slúži na označenie nebezpečenstiev a ohrození (napr. nebezpečenstvo ohrozenia života, zranenia alebo pomliaždenia).



Nebezpečenstvo pomliaždenia prstov!



Príkazová značka upozorňuje používateľa, aby si pred použitím starostlivo prečítal návod na používanie a aby bol tento návod všetkým používateľom stále k dispozícii.

VAROVANIE Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s vysokým stupňom rizika, ktorý v prípade, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo ťažké zranenie.

POZOR Signálne slovo označuje nebezpečenstvo s nízkym stupňom rizika, ktoré v prípade, ak sa mu nevyhnete, môže mať za následok ľahké alebo stredne ťažké zranenie.

UPOZORNENIE Signálne slovo označuje možné riziká vecných škôd.

Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý na tréning cielečných svalových oblastí pomocou dlhých alebo krátkych číniel (nie sú v rozsahu dodávky).

Výrobok je určený na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske, terapeutické a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny

Pred použitím si prečítajte bezpečnostné pokyny a návod na používanie! Ich nedodržovanie môže viesť k vážnym poraniam. Pri postúpení výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom všetky podklady. Neodstraňujte typové štítky ani štítky s pokynmi.



Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

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



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zaberte, aby sa na výrobok nešplhali alebo sa na ňom nevyťahovali žiadne osoby, najmä deti a zvieratá.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.

- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok môže zmontovať iba dospelá osoba, aby sa predišlo poraneniu spôsobenému nesprávnou manipuláciou. Dbajte na to, aby sa výrobok použil až po úplnej montáži.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Tento výrobok je určený na maximálnu telesnú hmotnosť 130 kg. Výrobok nepoužívajte v prípade, že je vaša telesná hmotnosť vyššia ako uvedená maximálna hmotnosť.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo podestí.
- Výrobok nepoužívajte ako pomôcku na lezenie ani ako náhradu za rebrík.
- Výrobok nikdy neprenášajte sami cez schody alebo iné prekážky, aby ste predišli poraneniu.



Nebezpečenstvo poranenia počas cvičenia!

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti. Pri nesprávnom tréningu alebo pri príliš veľkom zaťažení a nadmernom tréningu hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. O).
- Netrénujte, ak ste unavený alebo nekonzentrováný. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prívaniu.



Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte výrobok na poškodenia alebo opotrebenie. Bezpečnosť výrobku je zaručená iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a opotrebenie. Napríklad ak čalúnenie alebo poistné kolíky vykazujú poškodenie, prestaňte výrobok používať.
- Používajte len originálne náhradné diely.
- Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu a možným prasklinám v konštrukcii, dôsledkom čoho môžu byť zranenia.

- Výrobok pravidelne kontrolujte z hľadiska poškodenia a opotrebovania. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Prístroj **NEUPEVNŮJTE** ani **NESKRUTKUJTE** permanentne na podlahu. Porušenie uvedené ho spôsobí značné poškodenia zariadení.
- Pravidelne doťahujte skrutkové matice a skrutky.
- Zabezpečte, aby poškodené diely, napr. spojovacie diely, ihneď a výlučne vymieňal odborník. Výrobok používajte opäť až vtedy, keď sú vymenené všetky poškodené diely.
- Pravidelne kontrolujte, či výrobok nemá viditeľné stopy opotrebovania a poškodenia. Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje.

Montáž



VAROVANIE

Nebezpečenstvo ohrozenia života!

Výrobok a jeho obalový materiál nie sú hračka!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom alebo malými dielmi výrobku. Hrozí nebezpečenstvo udusení!



Pozor

Nebezpečenstvo poranenia!

Nepozorné a nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k poraneniam.

- Pri rozkladaní a skladaní dávajte pozor najmä na svoje ruky a prsty. Hrozí nebezpečenstvo pomliaždenia.



Upozornenie

Nebezpečenstvo vecných škôd!

Nesprávne zaobchádzanie s výrobkom môže viesť k vecným škodám.

- Pozor na citlivé podlahy! Použite podložku na ochranu podlahy.

Výrobok by mali zmontovať dve osoby. Zmontujte výrobok tak, ako je znázornené na obrázkoch B až E.

Demontáž

Pri demontáži výrobku postupujte v opačnom poradí.

Použitie

Pred tréningom odporúčame položiť na výrobok uterák. Výrobok má viac možností nastavenia.

Nastavenie sedadla a nožného valca (obr. E)

Sedadlo (3) a nožný valec (2) sa dajú nastaviť dvojakým spôsobom:

1. Vytiahnite fixačný kolík (9).
2. Sedadlo alebo nožný valec nastavte na požadovanú výšku.
3. Fixačný kolík zasuniete do fixačného otvoru sedadla, príp. nožného valca.
4. Skontrolujte pevné osadenie fixačného kolíka.

Nastavenie operadla (obr. F)

Operadlo (6) má sedem možností nastavenia, od uhla -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° do 80°:

1. Zdvihnite horný koniec operadla, kým nedosiahne požadovaný uhol sklonu.
2. Zdvihnite fixačnú tyč (1a) a zasuniete ju do drážky (1b) na zaistenie požadovaného sklonu.
3. Skontrolujte pevné osadenie operadla.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a postupne poľavujte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s príliš vysokou záťažou. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia vykonávajte rovnomerne, nie nárazovo, ale v rovnakom tempe.
- Dbajte na pravidelné dýchanie: Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so sériami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.
- Dbajte pritom na nasledujúce zásady:
- Jedna séria by mala pozostávať cca z 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Svaly zátylku

1. Pomaly otáčajte hlavou doľava a doprava. Opakujte tento pohyb 4 až 5-krát.
2. Pomaly krúžte hlavou najprv do jednej, potom do druhej strany.

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

Príklady cvikov

Pomocou tohto výrobku neposilňujete len svaly nôh a sedacie svaly, ale aj svoju koordináciu a kardiovaskulárny systém. Okrem toho posilňujete pri mimovoľných alebo cielených pohyboch rúk aj svaly rúk a brušné svaly. V nasledujúcej časti vám predstavíme niekoľko cvikov.

Upozornenie: Tréning si môžete individuálne prispôbiť nastavením výrobku. Na objasnenie sú uhly (s výnimkou -15°) vytlačené na výrobku.

Činky uvedené v cvikoch nie sú v rozsahu dodávky.

Zdvíhanie trupu (obr. G)

Namáhané svaly: brucho

Postup

1. Operadlo nastavte na uhol -15° a ľahnite si na chrbát na výrobok.
2. Ruky dajte dlaňami nahor za hlavu.
3. Vsuňte nohy pod nožný valec.
4. Napnite brušné svaly a zdvihnite hornú časť tela s výdychom čo najvyššie, ako je to možné. Krk je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
5. Chvilu vydržte v tejto pozícii a potom hornú časť tela opäť spustite.
6. Cvik opakujte 10-krát v 3 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 60 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie hornej časti tela.

Negatívne tlaky na lavičke s krátkymi činkami (obr. H)

Namáhané svaly: hrudník, ruky

Postup

1. Operadlo nastavte na uhol -15° a ľahnite si chrbtom na výrobok.
2. Vsuňte nohy pod nožný valec.
3. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom k hlave. Lakty sú pod plochou na ležanie odtiahnuté od tela a ohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.
4. Napnite svaly hrudníka, brucha a rúk a zdvihnite činky súčasne s výdychom zvislo nahor na úroveň hrudníka a vystřite lakty.
5. Vydržte v tejto polohe a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Tlaky na rovnej lavičke s krátkymi činkami (obr. I)

Namáhané svaly: hrudník, ruky

Postup

1. Nastavte operadlo do vodorovnej polohy (0°). Ľahnite na výrobok na chrbát.
2. Vsuňte nohy za nožný valec.
3. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom k hlave. Lakte sú pod plochou na ležanie odťahané od tela a ohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.
4. Napnite svaly hrudníka, brucha a rúk a vystrite lakte a zdvihnite činky súčasne s výdychom zvislo nahor na úroveň pliec.
5. Chvíľku zostaňte v tejto polohe a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Veslovanie jednou rukou na lavici (obr. J)

Namáhané svaly: ramená, plecia, chrbát

Postup

1. Nastavte operadlo do vodorovnej polohy (0°). Začnite na výrobku v polohe na všetkých 4 končatinách.
2. Ľavú nohu položte vedľa výrobku.
3. Činku uchopte pravou rukou, pričom chrbát ruky smeruje von.
4. Pravú ruku nechajte visieť vpravo vedľa výrobku.
5. Práve plece je mierne spustené a ľavé je stabilne podopiera tak, že posuniete lopatku nadol.
6. Napnite svaly chrbta a rúk.
7. Pri výdychu dajte krátku činku v smere pravej pleca tak, že zohnete lakeť blízko tela smerom nahor.
8. Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.
9. Vymeňte polohu pravej a ľavej ruky/nohy a cvik opakujte vždy 6-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 60 sekúnd.

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

Bicepsové zdvihy v sede (obr. K)

Namáhané svaly: plecia, ruky

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Posadzte na výrobok chrbtom k operadlu.
3. Vsuňte nohy pod nožný valec.
4. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom von. Ruky sú vystreté a vedľa tela.
5. Napnite svaly hrudníka a rúk a súčasne s výdychom úplne ohnite lakte.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela a lopatky vystierajte dozadu.

80° tlaky s krátkymi činkami (obr. L)

Namáhané svaly: ramená

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Posadzte na výrobok chrbtom k operadlu.

3. Vsuňte nohy pod nožný valec.

4. Držte krátke činky chrbtom ruky smerom dozadu. Lakte sú pod plochou na ležanie odťahané od tela a ohnuté v uhle 45°. Činky sa nachádzajú vo výške hrudníka.
5. Napnite svaly hrudníka a rúk, vystrite lakte a zdvihnite činky paralelne s predkolením nad hlavu.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Posilňovanie rúk (obr. M)

Namáhané svaly: ruky

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Postavte sa za výrobok tak, že vykročíte ľavou nohou dopredu na podstavec.
3. Činku uchopte pravou rukou, pričom chrbát ruky smeruje nabok. Lakeť je vystretý.
4. Hornou časťou tela sa mierne nakloňte dopredu a ľavou rukou uchopte horný koniec operadla.
5. Napnite svaly rúk a súčasne s výdychom ohnite lakeť do pravej uhla.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Vymeňte polohu nohy a ruky a cvik opakujte 10-krát v 5 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 90 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela. Lopatky posuňte nadol.

Bicepsové zdvihy s krátkymi činkami (obr. N)

Namáhané svaly: ramená, stehná, zadok

Postup

1. Operadlo nastavte do uhla 80°.
2. Postavte sa za výrobok tak, že vykročíte ľavou nohou dopredu.
3. Držte krátke činky ľavou rukou chrbtom ruky smerom nadol.
4. Urobte výpad a prejdite do drepu. Ľavá ruka zostáva na operadle.
5. Napnite svaly hrudníka a rúk, zatlačte rameno na operadlo a ohnite lakeť tak, aby sa nachádzal v 45° uhle na operadle.
6. Zostaňte chvíľu v tejto polohe a potom sa pomaly vráťte do východiskovej polohy.
7. Cvik opakujte 7-krát v 4 sériách. Medzi sériami si dajte prestávku v trvaní cca 120 sekúnd.

Dôležité: Počas cvičenia dbajte na napnutie tela.

Strečing

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

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Na čele sa na stojane nachádzajú dve kolieska.

Zdvihnite stojan za koniec a pri nepoužívaní výrobok zrolujte, aby ste ho uložili.

Pokyny k likvidácii



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

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



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

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497568_2204

SK Tel.: 0800 152835
(bezplatne z pevnej aj mobilnej siete)
info@kaufland.sk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



08/2022

Delta-Sport-Nr.: HB-11740

08.26.2022 / PM 2:31

IAN 497568_2204

10