



BALANCE-BOARD

(DE) (AT) (CH)

BALANCE-BOARD

Gebrauchsanweisung

(IT) (CH)

BALANCE BOARD

Istruzioni d'uso

(FR) (CH)

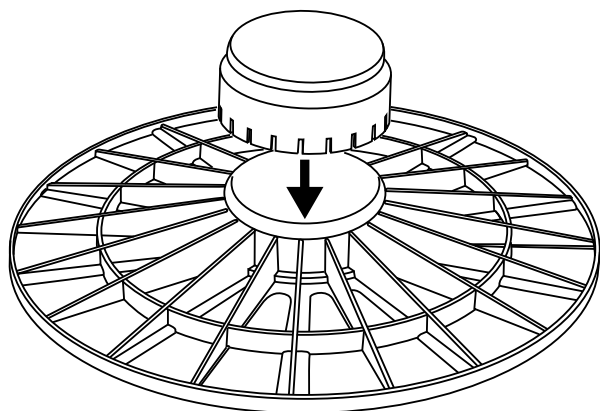
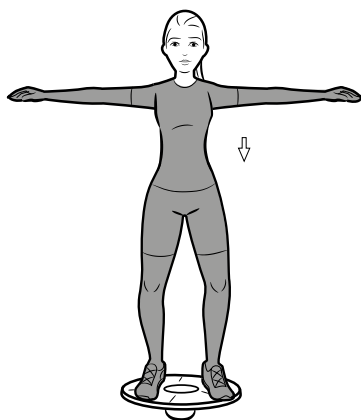
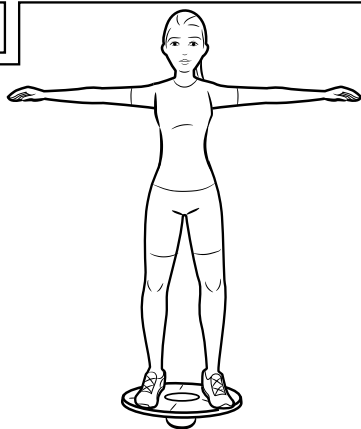
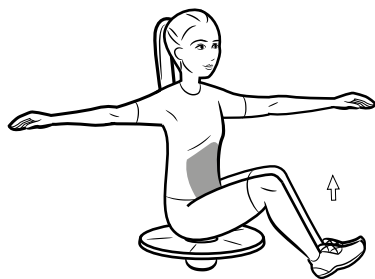
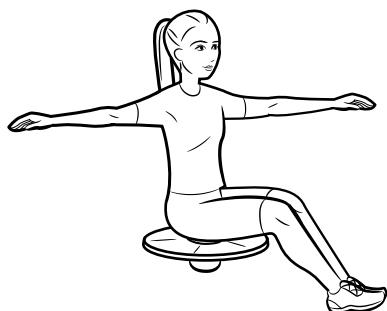
PLATEAU D'ÉQUILIBRE

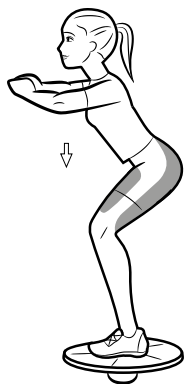
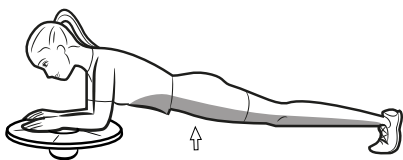
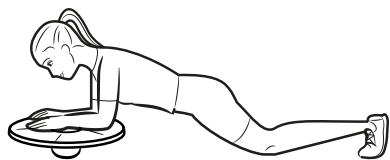
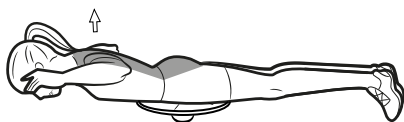
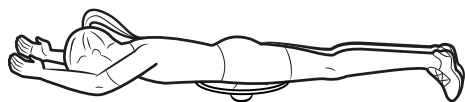
Notice d'utilisation

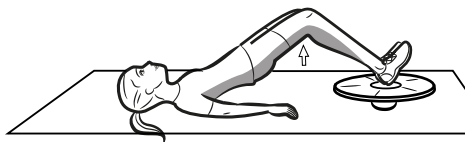
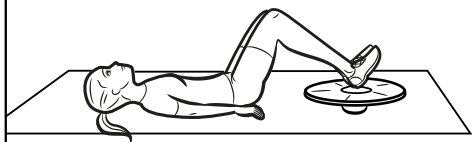
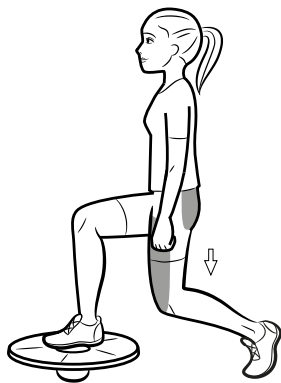
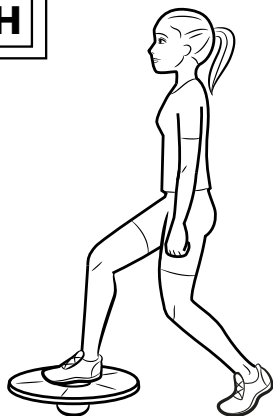
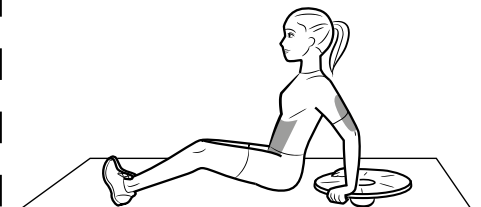
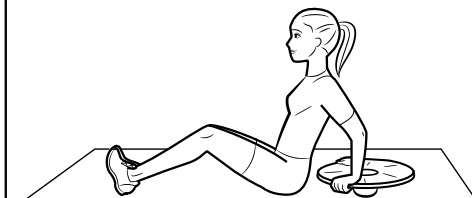
(GB)

BALANCE BOARD

Instructions for use

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise zur Benutzung	8 - 9
Warnung! Verletzungsgefahr!	8
Besondere Vorsicht -	
Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Gefahren durch Verschleiß	9
Montage	9
Trainingshinweise	9
Aufwärmen	9 - 10
Übungsvorschläge	10 - 12
Dehnen	12
Lagerung, Reinigung	12
Hinweise zur Entsorgung	12
Hinweise zur Garantie und	
Serviceabwicklung	12 - 13

(IT) (CH)

Contenuto della confezione	20
Dati tecnici	20
Utilizzo conforme	20
Avvertenze di sicurezza sull'utilizzo	20 - 21
Attenzione! Pericolo di ferirsi!	20
Particolare attenzione -	
Pericolo che i bambini si feriscano!	20
Pericoli dovuti all'usura	21
Montaggio	21
Avvertenze per il training	21
Riscaldarsi	21 - 22
Esercizi proposti	22 - 24
Stretching	24
Conservazione, pulizia	24
Smaltimento	24
Avvertenze sulla garanzia e sulla	
gestione dei servizi di assistenza	24 - 25

(FR) (CH)

Contenu de la livraison	14
Données techniques	14
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité pour l'utilisation ..	14 - 15
Avertissement ! Risque de blessure!	14
Soyez particulièrement prudent :	
risque de blessure pour les enfants!	14
Risque causé par l'usure	15
Montage	15
Consignes pour l'entraînement	15
Échauffement	15 - 16
Suggestions d'exercices	16 - 18
Étirement	18
Stockage, nettoyage	18
Mise au rebut	18
Indications concernant la garantie	
et le service après-vente	18 - 19

(GB)

Scope of delivery	26
Technical data	26
Intended use	26
Safety notes on use	26 - 27
Warning! Risk of injury!	26
Particular caution -	
Risk of injury to children!	26
Risk through wear	26 - 27
Assembly	27
Training notes	27
Warm-up	27
Suggested exercises	28 - 29
Stretching	30
Storage, cleaning	30
Disposal	30
Notes on the guarantee and	
service handling	30

Herzlichen Glückwunsch!

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

 **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.**

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

Lieferumfang

1 x Gebrauchsanweisung
1 x Balance-Board
1 x Adapter

Technische Daten

Trainingsgerät entspricht der
DIN EN ISO 20957-1

Anwendungsbereich: Heimbereich

Max. Benutzergewicht: 100 kg

Gewicht: Balance-Board: ca. 790 g,

Adapter: ca. 110 g

Gesamtfläche: Ø ca. 39,6 cm

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2020

Bestimmungsgemäße Verwendung

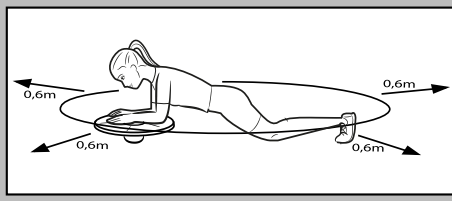
Der Artikel wurde als Trainingsinstrument für tiefer liegende Muskelgruppen, zur Mobilisierung der Gelenke sowie zur Verbesserung des Gleichgewichts hergestellt.

Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.

Sicherheitshinweise zur Benutzung

Warnung! Verletzungsgefahr!

- Dieser Artikel ist für ein maximales Körpergewicht von 100 kg ausgelegt. Verwenden Sie den Artikel nicht, wenn Ihr Körpergewicht darüber liegt.
- Verwenden Sie den Artikel 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.
- Verwenden Sie den Artikel nur auf festem, ebenem Untergrund und stellen Sie ihn nicht in der Nähe von Treppen und Absätzen auf.
- Stellen Sie sicher, dass der Artikel sicher und gerade auf dem Boden steht, damit er nicht wegrutscht.
- Der Artikel darf immer nur von einer Person zur Zeit benutzt werden.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Beachten Sie beim Training, dass in jede Richtung mindestens 0,6 m Freiraum um Sie und den Artikel vorhanden sein muss.





Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Gefahr 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. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor hohen Temperaturen und Feuchtigkeit.
- Bitte prüfen Sie den Höhenadapter regelmäßig, da es sich hierbei um die verschleißanfälligste Komponente handelt.

Montage

Sie können die Übungen mit zwei Schwierigkeitsgraden ausführen. Stecken Sie den Adapter auf die Unterseite des Artikels, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen (Abb. A).

Trainingshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- 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 aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.

- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.



Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.



Achtung!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

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.

Hals- und Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Beinmuskulatur

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

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.



Hinweis!

Diese Übungen dürfen Sie nur bei vollkommener Sprunggelenksbeweglichkeit ausführen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt!

Balance halten im Stand (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich vorsichtig auf den Artikel und strecken Sie die Arme seitlich aus. Achten Sie auf eine gleichmäßige Belastung auf beiden Füßen und leicht gebeugte Kniegelenke.
2. Versuchen Sie zunächst, die Balance zu finden und den Artikel möglichst ruhig zu halten. Halten Sie das Becken gerade und richten Sie den Oberkörper auf.

Endposition

3. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
5. Spannen Sie Ihre Arme an und machen Sie ein leichtes Doppelkinn, um Ihre Halsmuskulatur zu aktivieren.
6. Wippen Sie seitlich hin- und her. Achten Sie auf ruhige, gleichmäßige Bewegungen.
7. Führen Sie die Übung 30 Sekunden aus, erholen Sie sich und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchspannung, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren.

Bauchmuskeltraining (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf den Artikel und winkeln Sie die Beine an.

Endposition

2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
3. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und spannen Sie die Arme an.
4. Ziehen Sie die Füße nach oben, um die Unterschenkelmuskulatur anzuspannen.
5. Strecken Sie die Arme zur Seite und heben Sie die Füße vom Boden ab. Halten Sie beide Kniegelenke auf einer Höhe.
6. Auch bei dieser Übung ist es wichtig, den Artikel zentral zu belasten und nicht zu kippen.
7. Halten Sie die Position für 30 Sekunden, ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie durchgehend die Bauchspannung und bringen Sie das Brustbein nach vorne, um die Wirbelsäule in dieser Position zu stabilisieren.

Kniebeugen (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich auf den Artikel und winkeln Sie die Beine an.

Endposition

2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf.
3. Halten Sie die Arme leicht angewinkelt vor dem Körper und gehen Sie in die Kniebeuge.
4. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Belasten Sie beide Füße gleichmäßig. Die gebeugten Kniegelenke sind hinter den Sprunggelenken.
6. Strecken Sie das Gesäß weit nach hinten und die Arme zum Ausgleich nach vorne und oben. Die Zehenspitzen sollten Sie gut sehen können.

7. Halten Sie die Position für 3 Sekunden und richten Sie sich wieder auf. Bei dieser Übung sollten Sie versuchen, den Artikel möglichst waagrecht zu halten und nicht zu kippen.
8. Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Planks (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen und Handflächen auf dem Artikel ab und strecken Sie die Beine nach hinten. Stützen Sie sich dabei auf die Knie.

Endposition

2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultergelenke.
3. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, sodass sich Ihr Körper in einer Linie befindet. Achten Sie auf eine gleichmäßige Belastung der Zehenspitzen.
4. Halten Sie Ihr Becken gerade und vermeiden Sie unbedingt ein Hohlkreuz.
5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie ihn nicht!
6. Halten Sie die Position für 30 Sekunden, ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie die Bauchmuskulatur durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird. Die Ellenbogen befinden sich immer unterhalb der Schultergelenke!

Balance halten (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mittig auf den Artikel und halten Sie die Arme ausgestreckt nach vorne.
2. Strecken Sie die Beine nach hinten aus und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Arme angewinkelt auf Schulterhöhe.
4. Heben Sie den Oberkörper und die angewinkelten Arme nach oben.

5. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und überstrecken Sie ihn nicht!
6. Halten Sie die Position für 30 Sekunden, ruhen Sie sich aus und wiederholen Sie die Übung 5-mal.

Wichtig: Halten Sie die Bauchmuskulatur durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird. Den Kopf nicht überstrecken!

Gesäß heben und senken (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Ferse mittig auf den Artikel. Die Beine sind angewinkelt und die Arme liegen seitlich nah am Körper.

Endposition

2. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
3. Heben Sie das Becken soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
4. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.
5. Halten Sie kurz die Position.
6. Senken Sie dann das Becken und wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und durchgehend die Bauchspannung.

Ausfallschritt (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit einem Fuß etwas weiter als Schrittlänge mittig auf den Artikel.
2. Beine sind leicht gebeugt und das Gewicht des hinteren Beines lastet gleichmäßig auf dem Ballen.
3. Halten Sie den Oberkörper gerade und das Becken leicht nach vorne gekippt.

Endposition

4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule und halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Senken Sie das hintere Bein bis es sich im 90 Grad Winkel befindet. Der Oberkörper bleibt gerade. Achten Sie auf das Gleichgewicht und verdrehen Sie nicht die Knie.

6. Halten Sie die Position für 3 Sekunden und richten Sie sich wieder auf. Bei dieser Übung sollten Sie versuchen, den Artikel möglichst waagrecht zu halten und nicht zu kippen.
7. Wiederholen Sie die Übung 15-mal in 3 Übungssätzen.

Wichtig: Achten Sie immer auf die Position der Kniegelenke.

Gesäß heben und senken

(Abb. I)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich auf eine Matte vor den Artikel.
2. Stützen Sie sich an den Seiten des Artikels mit den Händen ab. Die Arme sind leicht angewinkelt und die Ellenbogen zeigen von Ihnen weg.
3. Strecken Sie die Beine leicht gebeugt aus und setzen Sie die Füße mit den Fersen auf die Matte.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule.
6. Heben Sie das Becken so weit an, dass die Arme fast ganz ausgestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie die Arme nicht ganz durchstrecken.
7. Halten Sie das Gleichgewicht und lassen Sie die Schulter durchgehend unten. Der Artikel sollte dabei gerade bleiben.
8. Bleiben Sie kurz in dieser Position und senken Sie dann wieder das Becken.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und die Schulter unten. Achten Sie auf das Gleichgewicht.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu eine einfache Übung. Führen Sie nach dem Training die Dehnübung 3-mal pro Seite à 15-30 Sekunden aus.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.

2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.

3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

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

Lagerung, Reinigung

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

Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerschöpflich auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den 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: 344969_2004

DE Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

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

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

- 1 notice d'utilisation
- 1 plateau d'équilibre
- 1 adaptateur

Données techniques

L'équipement d'entraînement est conforme aux normes

DIN EN ISO 20957-1

Champ d'application : usage domestique

Poids max. de l'utilisateur : 100 kg

Poids : plateau d'équilibre : env. 790 g,

Adaptateur : env. 110 g

Surface totale : Ø env. 39,6 cm



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

Utilisation conforme

Cet article a été conçu comme outil d'entraînement pour les groupes de muscles situés en profondeur, afin de mobiliser les articulations et améliorer l'équilibre.

Cet article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ni professionnelles.



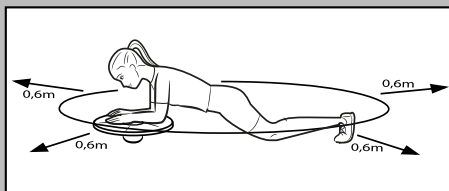
Consignes de sécurité pour l'utilisation



Avertissement ! Risque de blessure !

- Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids corporel est supérieur à 100 kg.

- Utilisez cet article 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 votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec l'entraînement.
- Conservez toujours à portée de main la présente notice d'utilisation contenant les instructions pour les exercices.
- Pensez à toujours 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 votre médecin!
- N'utilisez l'article que sur une surface stable et plate et ne le placez pas à proximité de marches ou de paliers.
- Assurez-vous que l'article est stable et droit sur le sol afin qu'il ne glisse pas.
- L'article doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois.
- Les femmes enceintes ne doivent faire les exercices qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'exécution des exercices en toute sécurité requiert suffisamment d'espace. Pendant l'entraînement, veuillez respecter un espace libre d'au moins 60 cm autour de vous et de l'article dans chaque direction.



Soyez particulièrement prudent : risque de blessure pour les enfants!

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance ! Indiquez-leur l'utilisation correcte de l'outil d'entraînement et maintenez la surveillance. N'autorisez l'utilisation de l'article que si le développement intellectuel et physique des enfants le permet ! Cet article n'est pas un jouet!



Risque causé par l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état. Vérifiez d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. La sécurité de cet article peut être uniquement garantie si l'absence de dommages ou d'usure y est régulièrement contrôlée. En cas de dommages, vous ne devez plus utiliser l'article !
- Protégez l'article des températures élevées et de l'humidité.
- Veuillez vérifier régulièrement le réhausseur car il s'agit ici du composant le plus sensible à l'usure.

Montage

Les exercices peuvent être exécutés avec deux niveaux de difficulté.

Placez l'embout sur le dessous de l'article pour augmenter le niveau de difficulté (fig. A).

Consignes pour l'entraînement

Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois faites-vous 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.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Définissez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez lentement avec 2 à 3 exercices de 10 minutes chacun par semaine et augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus vous ferez les exercices fréquemment et régulièrement, plus vous vous sentirez bien et en forme.



Attention! Évitez de vous entraîner avec trop d'intensité !

- Si vous commencez l'entraînement, 2 à 3 minutes par exercice suffisent. Si vous vous entraînez tous les jours, vous pouvez augmenter cette durée à 5-10 minutes au bout d'une semaine environ. La durée maximale d'entraînement ne doit cependant pas dépasser une heure.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.



Attention !

En cas de douleurs ou de malaise, arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin.

Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devrez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

Muscles du cou et de la nuque

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

Bras et épaules

1. Décrivez des cercles avec vos deux épaules en même temps vers l'avant.
2. Changez de sens au bout d'une minute.
3. Ensuite, tirez les épaules vers les oreilles et laissez retomber les épaules.
4. Avec votre bras gauche et votre bras droit, décrivez à tour de rôle des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

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

Muscles des jambes

1. Mettez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe, avec le genou fléchi, à environ 20 cm du sol.

2. Avec le pied relevé, décrivez d'abord des cercles dans un sens, puis changez de sens au bout de quelques secondes.
3. Ensuite, changez de jambe et répétez l'exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne pas lever les jambes trop loin de sorte à pouvoir garder l'équilibre.

Suggestions d'exercices

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices parmi tant d'autres.



Consigne !

N'exécutez cet exercice que si la mobilité de l'articulation de la cheville est parfaite ! En cas de doute, consultez votre médecin !

Garder l'équilibre debout (fig. B)

Position de départ

1. Placez-vous prudemment sur l'article et écartez les bras sur le côté. Veillez à ce que le poids soit uniformément réparti sur les deux pieds et à ce que les articulations des genoux soient légèrement fléchies.
2. Essayez d'abord de trouver l'équilibre et de stabiliser l'article autant que possible. Gardez le bassin droit et redressez le buste.

Position finale

3. Contractez alors les fessiers et les abdominaux.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
5. Contractez les bras et faites un léger double menton pour activer les muscles du cou.
6. Balancez-vous sur le côté à droite et à gauche. Veillez à faire des mouvements calmes et réguliers.
7. Faites l'exercice pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez en permanence les abdominaux contractés pour stabiliser les lombaires.

Entraînement des muscles abdominaux (fig. C)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur l'article et pliez les jambes.

Position finale

2. Contractez les muscles abdominaux et redressez le buste.
3. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et contractez les bras.
4. Tirez les pieds vers le haut pour contracter les muscles de la jambe.
5. Écartez les bras et soulevez les pieds du sol. Gardez les deux articulations des genoux en hauteur.
6. Pour cet exercice également, il est important de garder le poids au centre et de ne pas basculer.
7. Gardez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez en permanence les muscles abdominaux contractés et amenez le sternum vers l'avant pour stabiliser la colonne vertébrale dans cette position.

Flexion des genoux (fig. D)

Position de départ

1. Mettez-vous debout sur l'article et pliez les jambes.

Position finale

2. Contractez les muscles abdominaux et redressez le buste.
3. Tenez les bras légèrement repliés devant le corps et pliez les genoux.
4. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Équilibrez le poids uniformément sur les deux pieds. Les articulations des genoux fléchies se trouvent derrière les articulations des chevilles.
6. Tendez les fessiers loin vers l'arrière et les bras vers l'avant et le haut pour équilibrer. Vous devez pouvoir voir les pointes de vos pieds.
7. Gardez cette position pendant 3 secondes et redressez-vous. Lors de cet exercice, essayez de garder l'article le plus à l'horizontale possible et essayez de ne pas basculer.

8. Répétez l'exercice 15 fois en 3 séquences.
Important : faites toujours attention à la position des articulations des genoux.

Planche (fig. E)

Position de départ

1. Appuyez-vous sur l'article avec les avant-bras et les paumes des mains et tendez les jambes vers l'arrière. Prenez alors appui sur les genoux.

Position finale

2. Contractez les muscles abdominaux et redressez le buste. Les coudes se trouvent en-dessous des articulations des épaules.
3. Mettez-vous sur la pointe des pieds de sorte que votre corps soit aligné. Veillez à une répartition uniforme du poids sur les pointes des pieds.
4. Gardez votre bassin droit et évitez impérativement de cambrer les reins.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop !
6. Gardez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez les abdominaux contractés en permanence afin de stabiliser les vertèbres lombaires. Les coudes se trouvent toujours en-dessous des articulations des épaules !

Tenir en équilibre (fig. F)

Position de départ

1. Placez-vous au milieu de l'article, les bras tendus vers l'avant.
2. Tendez les jambes vers l'arrière et placez-vous sur la pointe des pieds.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et tirez les bras pliés à hauteur des épaules.
4. Soulevez le buste et les bras pliés vers le haut.
5. Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale et ne la tendez pas trop !
6. Gardez la position pendant 30 secondes, reposez-vous et répétez l'exercice 5 fois.

Important : gardez les abdominaux contractés en permanence afin de stabiliser les vertèbres lombaires. Ne pas trop tendre la tête !

Soulever et descendre les fessiers (fig. G)

Position de départ

1. Allongez-vous avec le dos sur un tapis et les talons au milieu sur l'article. Les jambes sont pliées et les bras sont sur le côté près du corps.

Position finale

2. Contractez les muscles abdominaux et des fessiers.
3. Soulevez le bassin jusqu'à ce que le buste soit aligné avec les jambes. Les bras sont tendus et collés au corps.
4. La tête et les épaules reposent sur le tapis.
5. Maintenez brièvement cette position.
6. Descendez ensuite le bassin et répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : gardez le dos droit pendant l'exercice et contractez les abdominaux en continu.

Fente avant (fig. H)

Position de départ

1. Placez un pied au milieu sur l'article, un peu plus loin que la longueur d'un pas.
2. Les jambes sont légèrement pliées et le poids de la jambe arrière repose de manière homogène sur le bout des orteils.
3. Gardez le buste droit et le bassin légèrement basculé vers l'avant.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux, tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et tenez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Descendez la jambe arrière jusqu'à ce qu'elle forme un angle de 90 degrés. Le buste reste droit. Faites attention à l'équilibre et ne tournez pas les genoux.
6. Gardez cette position pendant 3 secondes et redressez-vous. Lors de cet exercice, essayez de garder l'article le plus à l'horizontale possible et essayez de ne pas basculer.
7. Répétez l'exercice 15 fois en 3 séquences.

Important : faites toujours attention à la position des articulations des genoux.

Soulever et descendre les fessiers (fig. 1)

Position de départ

1. Asseyez-vous sur un tapis devant l'article.
2. Appuyez-vous sur les côtés de l'article avec les mains. Les bras sont légèrement pliés et les coudes sont tournés loin de vous.
3. Tendez les jambes en les gardant légèrement pliées et placez les pieds avec les talons sur le tapis.

Position finale

4. Contractez les muscles abdominaux et les fessiers.
5. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale.
6. Soulevez le bassin jusqu'à ce que les bras soient presque complètement tendus. Veillez à ce que les bras ne soient pas totalement tendus.
7. Gardez l'équilibre et laissez les épaules basses en continu. L'article doit alors rester droit.
8. Maintenez brièvement la position et redescendez le bassin.
9. Répétez cet exercice 10 à 15 fois à raison de trois séquences.

Important : pendant l'exercice, gardez le dos droit et les épaules basses. Faites attention à l'équilibre.

Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous un exercice simple à faire. Après l'entraînement, faites l'exercice d'étirement 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.

Stockage, nettoyage

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

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

IMPORTANT ! Ne jamais laver avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut

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



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



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



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux pour le retour dans le circuit de recyclage.

Le code se compose du symbole de recyclage, qui doit correspondre au circuit de recyclage, et d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;

- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 344969_2004

 Service Suisse

Tel. : 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

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

Leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso.

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

Contenuto della confezione

- 1 x istruzioni d'uso
- 1 x balance board
- 1 x adattatore

Dati tecnici

Apparecchiatura per il training conforme a DIN EN ISO 20957-1

Campo di applicazione: Zona di provenienza

Peso max. dell'utente: 100 kg

Peso: Balance-Board: circa 790 g,

Adattatore: circa 110 g

Superficie complessiva: Ø circa 39,6 cm

 Data di produzione (mese/anno): 09/2020

Utilizzo conforme

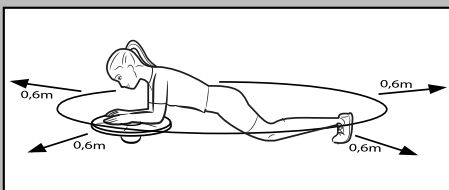
L'articolo è stato realizzato in qualità di strumento per il training degli strati più profondi dei gruppi muscolari, per rendere più mobili le articolazioni e per migliorare l'equilibrio. L'articolo è concepito per l'utilizzo in ambito domestico e non è adatto a scopi medici e commerciali.

Avvertenze di sicurezza sull'utilizzo

Attenzione! Pericolo di ferirsi!

- Questo articolo è realizzato per un peso corporeo massimo di 100 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente al suo scopo conforme.

- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza di adulti e non come giocattolo.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Tenere sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso con le indicazioni sugli esercizi.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training, e allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico.
- Utilizzare l'articolo solo su un fondo solido e piano, e non collocarlo nelle vicinanze di scale o dislivelli.
- Assicurarsi che l'articolo sia posizionato in modo stabile e sicuro sul pavimento, in modo che non possa scivolare via.
- L'articolo può essere utilizzato sempre da una sola persona alla volta.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- Per un training sicuro c'è bisogno di spazio sufficiente. Osservare che durante il training, ci deve essere uno spazio libero di perlomeno 0,6 m in ogni direzione attorno all'articolo e a chi lo utilizza.



Particolare attenzione – Pericolo che i bambini si feriscano!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi mentre giocano con l'articolo. Istruire i bambini sul corretto utilizzo dello strumento per il training e tenerli sorvegliati. Permettere ai bambini di utilizzare lo strumento solo se il loro sviluppo psichico e fisico lo permette. Questo articolo non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.



Pericoli dovuti all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Verificare prima di ogni utilizzo che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se si verifica regolarmente che esso non presenti danni o segni di usura. Se l'articolo dovesse essere danneggiato, non deve più essere utilizzato.
- Proteggere l'articolo dalle alte temperature e dall'umidità.
- Verificare regolarmente l'adattatore di altezza, poiché questo è il componente soggetto a maggiore usura.

Montaggio

È possibile svolgere gli esercizi in due gradi di difficoltà.

Inserire l'inserito nel lato inferiore dell'articolo per aumentare il grado di difficoltà (imm. A).

Avvertenze per il training

I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.

- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Determinare da sé la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare lentamente con 2-3 sessioni la settimana da 10 minuti ciascuna e aumentare progressivamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Tanto più spesso e regolarmente si svolgono gli esercizi, quanto più in forma e meglio vi sentirete.



Attenzione! Evitare di allenarsi con un'intensità eccessiva.

- Quando si inizia ad allenarsi, sono sufficienti 2-3 minuti per ciascun esercizio. In caso di training quotidiano, dopo una settimana è possibile incrementare la durata fino a 5-10 minuti. La durata massima del training non deve comunque superare 1 ora.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.



Attenzione!

In caso di disturbi o di malessere interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

Muscolatura del collo e della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra.
2. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.
3. Poi muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente.
2. Cambiare direzione dopo un minuto.
3. Poi sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo 1 minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Muovere lentamente il piede sollevato compiendo un movimento circolare in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.

3. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Esercizi proposti

In seguito vi proponiamo solo alcuni dei molti esercizi possibili.



Avvertenza!

Questo esercizio può essere svolto solo se le caviglie sono pienamente mobili. In caso di dubbi, contattare il proprio medico!

Mantenere l'equilibrio in piedi (imm. B)

Posizione di partenza

1. Mettersi in piedi sull'articolo con cautela e distendere lateralmente le braccia. Fare attenzione a caricare il peso in modo uniforme sui piedi e sulle ginocchia leggermente piegate.
2. Tentare dapprima di trovare l'equilibrio e di mantenere possibilmente tranquillo l'articolo. Tenere il bacino dritto e portare il busto in posizione eretta.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
4. Spostare le scapole in direzione della colonna vertebrale.
5. Tendere le braccia e fare un leggero doppio mento per attivare la muscolatura del collo.
6. Oscillare lateralmente da una parte e dall'altra. Fare attenzione a compiere movimenti tranquilli e uniformi.
7. Svolgere l'esercizio per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale.

Training per la muscolatura addominale (imm. C)

Posizione di partenza

1. Sedersi sull'articolo e piegare le gambe.

Posizione di arrivo

2. Tendere la muscolatura dell'addome e portare il busto in posizione eretta.
3. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tendere le braccia.
4. Sollevare i piedi per tendere la muscolatura della parte inferiore delle gambe.
5. Distendere lateralmente le braccia e sollevare i piedi dal pavimento. Tenere entrambe le ginocchia alla medesima altezza.
6. Anche in questo esercizio è importante caricare il peso sul centro dell'articolo e non cadere lateralmente.
7. Mantenere la posizione per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali e spostare in avanti lo sterno per stabilizzare in questa posizione la colonna vertebrale.

Piegamenti sulle ginocchia (imm. D)

Posizione di partenza

1. Mettersi in piedi sull'articolo e piegare le gambe.

Posizione di arrivo

2. Tendere la muscolatura dell'addome e portare il busto in posizione eretta.
3. Tenere le braccia leggermente piegate davanti al corpo e piegarsi sulle ginocchia.
4. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.
5. Caricare il peso in modo uniforme sui piedi. Le ginocchia piegate sono dietro alle caviglie.
6. Distendere il sedere molto verso l'esterno e, per compensare la posizione, le braccia in avanti e verso l'alto. Le punte delle dita dei piedi devono essere ben visibili.
7. Mantenere la posizione per 3 secondi e risollevarsi. In questo esercizio bisogna tentare di tenere possibilmente orizzontale l'articolo e di non ribaltarsi.
8. Ripetere questo esercizio in 3 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Importante: fare sempre attenzione alla posizione delle ginocchia.

Plank (imm. E)

Posizione di partenza

1. Appoggiarsi con gli avambracci e con le palme delle mani sull'articolazione e distendere le gambe all'indietro. Sorreggersi sulle ginocchia.

Posizione di arrivo

2. Tendere la muscolatura dell'addome e portare il busto in posizione eretta. I gomiti si trovano sotto alle articolazioni delle spalle.
3. Appoggiarsi sulle punte delle dita dei piedi, in modo che il corpo sia in linea. Assicurarsi di caricare il peso in modo uniforme sulle punte delle dita dei piedi.
4. Tenere il bacino dritto ed evitare assolutamente di piegare la schiena.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distenderla troppo!
6. Mantenere la posizione per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. I gomiti si trovano sempre sotto alle articolazioni delle spalle.

Mantenere l'equilibrio (imm. F)

Posizione di partenza

1. Distendersi sopra al centro dell'articolazione e tenere le braccia distese in avanti.
2. Distendere le gambe all'indietro e mettersi sulle punte della dita dei piedi.

Posizione di arrivo

3. Tendere la muscolatura dell'addome e spostare le braccia piegate all'altezza delle spalle.
4. Sollevare il busto e le braccia piegate.
5. Tenere la testa in linea con la colonna vertebrale e non distenderla troppo!
6. Mantenere la posizione per 30 secondi, riposarsi e ripetere l'esercizio 5 volte.

Importante: mantenere sempre in tensione i muscoli addominali per stabilizzare la parte lombare della colonna vertebrale. Non distendere troppo la testa!

Sollevamenti e abbassamenti del sedere (imm. G)

Posizione di partenza

1. Distendersi con la schiena su un tappetino e poggiare i talloni sull'articolazione. Le gambe sono piegate e le braccia sono in posizione laterale vicine al corpo.

Posizione di arrivo

2. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
3. Sollevare il bacino fino a quando il busto è in linea con le gambe. Le braccia sono appoggiate distese e attaccate al corpo.
4. La testa e le spalle poggiano sul tappetino.
5. Rimanere brevemente in questa posizione.
6. Abbassare il bacino e ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: tenere la schiena dritta mentre si svolge l'esercizio e tenere sempre in tensione l'addome.

Passo che simula una caduta (imm. H)

Posizione di partenza

1. Mettere un piede sopra al centro dell'articolazione, un po' più lontano da sé rispetto alla lunghezza di un passo.
2. Le gambe sono leggermente piegate e il peso della gamba che sta indietro carica il peso in modo uniforme sulla pianta.
3. Tenere il busto eretto e il bacino leggermente piegato in avanti.

Posizione di arrivo

4. Tendere la muscolatura dell'addome, spostare le scapole verso la colonna vertebrale e tenere la testa in linea con la colonna vertebrale.
5. Abbassare la gamba che sta dietro fino a quando forma un angolo di 90 gradi. Il busto rimane eretto. Fare attenzione all'equilibrio e non girare le ginocchia.
6. Mantenere la posizione per 3 secondi e risollevarsi. In questo esercizio bisogna tentare di tenere possibilmente orizzontale l'articolazione e di non ribaltarsi.
7. Ripetere questo esercizio in 3 serie da 15 ripetizioni ciascuna.

Importante: fare sempre attenzione alla posizione delle ginocchia.

Sollevamenti e abbassamenti del sedere (imm. I)

Posizione di partenza

1. Sedersi su un tappetino davanti all'articolo.
2. Appoggiarsi sui lati dell'articolo con le mani. Le braccia sono leggermente piegate e i gomiti sono rivolti verso l'esterno.
3. Distendere le braccia leggermente piegate e appoggiare i talloni sul tappetino.

Posizione di arrivo

4. Tendere la muscolatura dei glutei e dell'addome.
5. Spostare le scapole verso la colonna vertebrale.
6. Sollevare il bacino fino a quando le braccia sono distese quasi del tutto. Fare attenzione a non distendere del tutto le braccia.
7. Mantenere l'equilibrio e lasciare sempre abbassate le spalle. L'articolo deve rimanere dritto.
8. Rimanere per qualche istante in questa posizione e riabbassare lentamente il bacino.
9. Ripetere questo esercizio in tre serie da 10-15 ripetizioni ciascuna.

Importante: mentre si svolge l'esercizio tenere la schiena dritta e le spalle abbassate. Fare attenzione a mantenere l'equilibrio.

Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Dopo il training fare l'esercizio di stretching con 3 serie da 15-30 secondi per lato.

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una accanto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

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

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento

Smaltire l'articolo e i materiali dell'imballaggio in conformità con le direttive locali in vigore. I materiali di imballaggio, come ad esempio le pellicole, non devono essere alla portata dei bambini. Conservare i materiali di imballaggio in un luogo non raggiungibile per i bambini.



Smaltire i prodotti e gli imballaggi in modo ecologico.



Il codice di riciclaggio ha lo scopo di contrassegnare i diversi materiali al fine di introdurli nel ciclo di riutilizzo

(recycling).

Il codice è composto dal simbolo del riciclo, che dovrebbe rappresentare il ciclo del riutilizzo, e un numero che indica di che materiale si tratta.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli. La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto. Conservi lo scontrino fiscale.

La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.

Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettervi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile. In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.

Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate.

Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 344969_2004

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
telefonia mobile max.
0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

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

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

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

Scope of delivery

1 x Instructions for use

1 x Balance Board

1 x Adapter

Technical data

Training equipment in accordance with
DIN EN ISO 20957-1 Scope: Domestic

Max. user weight: 100kg

Weight: Balance board: approx. 790g,

Adapter: approx. 110g

Total area: Ø approx. 39.6cm

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

Intended use

The article was manufactured as a piece of training equipment for deeper muscle groups, the mobilisation of joints, and improving the sense of balance.

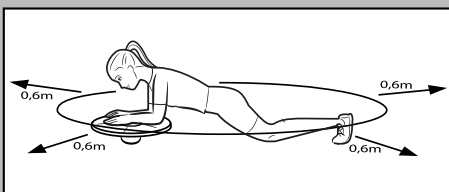
The article is designed for use in the private sphere and is not suitable for medical and commercial purposes.

Safety notes on use

Warning! Risk of injury!

- This article is designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the article if your body weight is greater than this.
- Only use the article for the intended purposes.
- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.

- Consult your doctor before beginning training. Please ensure that you are in a suitable state of health for the training.
- Always keep these operating instructions within reach together with the exercise instructions.
- Please always remember to warm up before training and train in accordance with your current capabilities. Stop training immediately and consult a doctor if you experience complaints, weakness or fatigue.
- Only use the article on a solid, level surface and do not use it in the vicinity of stairs and steps.
- Please ensure that the article is standing securely on the floor so that it does not slip away.
- The article may only be used by one person at any given time.
- Pregnant women should only train following consultation with a doctor.
- Safe training requires sufficient space. While training please ensure that there is at least 0.6m of space around you and the article in all directions.



Particular caution – Risk of injury to children!

- Do not allow children to play with this article without supervision. Instruct them on the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow use if suitable to the mental and physical development of the children. This article is not suitable for use as a toy.

Risk through wear

- The article may only be used if it is in perfect condition. Examine the article for damage or wear before each use. We can only guarantee the safety of the article if it is examined regularly for damage and wear. Do not use the article if it is damaged.

- Protect the article from high temperatures and moisture.
- Please check the height adapters regularly as these components are most susceptible to wear.

Assembly

You can perform the exercises at two degrees of difficulty.

Add the attachment to the underside of the article in order to increase difficulty (fig. A).

Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant specialist literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel sick or unwell.
- If possible you should ask an experienced physiotherapist to show you the correct execution of the exercises when you first carry them out.
- Only carry out the exercises for as long as you feel well and for as long as you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sport clothing and training shoes.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2-3 times a week for 10 minutes per session and increase the frequency and exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises the fitter you will get and the better you will feel.



Caution! Avoid training too intensely!

- 2-3 minutes per exercise are sufficient when you begin training. If you train daily then you can increase the duration to 5-10 minutes after approximately one week. However, the maximum training time should not exceed 1 hour.
- Take adequate breaks between the exercises and drink enough fluids.



Caution!

If you experience discomfort or feel unwell stop the exercises immediately and contact your doctor.

Warm-up

Take enough time to warm up before each training session. The following is a description of some simple exercises. You should repeat the relevant exercises 2 to 3 times each.

Head and neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders towards your ears and allow your shoulders to fall again.
4. Circle your arms forwards, first the right and then the left, and then after approximately 1 minute circle them backwards.

Important: Don't forget to keep breathing in a relaxed manner!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg approximately 20cm off the floor with your knee bent.
2. Circle the raised foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs, one at a time, and take several steps on the spot. Make sure that you only lift your legs far enough that you are able to keep your balance.

Suggested exercises

Some of many exercises are illustrated below.



Note!

Only perform this exercise if you have full mobility in your ankles. If in doubt, contact your doctor.

Standing balance exercise

(fig. B)

Starting position

1. Step onto the article with care and extend your arms to the sides. Ensure you place equal weight on both feet and keep your knees slightly bent.
2. First try to find your balance and to keep the article as still as possible. Hold your pelvis straight and keep your upper body upright.

End position

3. Tense your buttock and stomach muscles.
4. Pull your shoulder blades in towards your spine.
5. Tense your arms and form a slight double chin in order to activate your neck muscles.
6. Rock from side to side. Make sure your movements are steady and regular.
7. Perform the exercise for 30 seconds, recover, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach muscles tense throughout in order to stabilise your lower back.

Stomach muscle training (fig. C)

Starting position

1. Sit on the article and angle your legs.

End position

2. Tense your stomach muscles and hold your upper body upright.
3. Pull your shoulder blades in towards your spine and tense your arms.
4. Pull your feet upwards in order to tense your calf muscles.
5. Extend your arms to the side and lift your feet off the floor. Keep both knees at the same height.
6. It is important for this exercise that you place your weight on the centre of the article and not let it tip over.
7. Hold this position for 30 seconds, rest, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach tensed throughout and bring your sternum forwards in order to stabilise your spine in this position.

Knee bends (fig. D)

Starting position

1. Stand on the article and bend your legs.

End position

2. Tense your stomach muscles and straighten your upper body to an upright position.
3. Keep your arms slightly bent and in front of your body and squat.
4. Pull your shoulder blades in towards your spine and hold your head as an extension of your spine.
5. Spread your weight evenly across your feet. Your bent knees joints are behind your ankles.
6. Push your buttocks far back and your arms for wards and upwards to balance this. You should be able to see your toes easily.
7. Hold this position for 3 seconds and then stand up again. You should try to hold the article as horizontal as possible and not let it tip during the exercise.
8. Repeat the exercise 15 times for 3 sets.

Important: Always pay attention to the position of your knees.

Planks (fig. E)

Starting position

1. Support yourself on the article with your lower arms and palms and extend your legs backwards. Support yourself on your knees.

End position

2. Tense your stomach muscles and lift your upper body. Your elbows are below your shoulders.
3. Go up on tiptoe so that your body forms a line. Make sure you spread your weight evenly across your toes.
4. Hold your pelvis straight and avoid hollowing your back.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend it.
6. Hold this position for 30 seconds, rest, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach tensed throughout to stabilise your lower back. Your elbows are always positioned below your shoulders.

Keeping balance (fig. F)

Starting position

1. Lie on the middle of the article and hold your arms extended forwards.
2. Extend your legs out backwards and go up on tiptoe.

End position

3. Tense your stomach muscles and hold your arms at shoulder height and at an angle.
4. Lift your upper body and your angled arms upwards.
5. Hold your head as an extension of your spine and do not overextend it.
6. Hold this position for 30 seconds, rest, and repeat the exercise 5 times.

Important: Keep your stomach muscles tense throughout in order to stabilise your lower back. Do not overextend your head.

Lifting and lowering the buttocks (fig. G)

Starting position

1. Lie on your back on a mat with your heels in the middle of the article. Your legs are bent and your arms are at the side of your body.

End position

2. Tense your buttock and stomach muscles.
3. Lift your pelvis so that your upper body forms a line with your legs. Your arms are extended close to the sides.
4. Your head and shoulders are on the mat.
5. Hold this position briefly.
6. Then lower your pelvis and repeat this exercise 10-15 times for three sets.

Important: Keep your back straight during the exercise and keep your stomach tense throughout.

Lunge (fig. H)

Starting position

1. Stand with one foot on the article at a distance of a little more than the length of one stride.

2. Your legs are slightly bent and the weight of your back leg is spread evenly over the ball of your foot.
3. Hold your upper body straight and your pelvis tipped slightly forwards.

End position

4. Tense your stomach muscles, pull your shoulder blades in towards your spine, and hold your head as an extension of your spine.
5. Lower your back leg until it is at a 90-degree angle. Your upper body stays straight. Keep your balance and do not turn your knee.
6. Hold this position for 3 seconds and then come up again. While performing this exercise you should try to keep the article as horizontal as possible and not let it tip.
7. Repeat this exercise 15 times for 3 sets.

Important: Always pay attention to the position of your knees.

Lifting and lowering the buttocks (fig. I)

Starting position

1. Sit on a mat in front of the article.
2. Support yourself with your hands on the sides of the article. Your arms are slightly bent and your elbows are facing away from you.
3. Extend your legs, keeping them slightly bent, and place your heels on the mat.

End position

4. Tense your buttock and stomach muscles.
5. Pull your shoulder blades in towards your spine.
6. Lift your pelvis so that your arms are almost fully extended. Make sure you do not extend your arms fully.
7. Hold your balance and keep your shoulders down throughout. The article should remain straight.
8. Stay in this position briefly and then lower your pelvis again.
9. Repeat the exercise 10-15 times in three sets.

Important: Keep your back straight during the exercise and your shoulders down. Make sure you keep your balance.

Stretching

Take enough time after each training session to stretch. The following is a description of a simple exercise. Carry out the stretching exercise three times on each side for 15-30 seconds.

1. Stand upright and lift one foot off the floor.
2. Circle your foot slowly, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

Important: Please ensure that your thighs are parallel to one another. Your pelvis is pushed forwards and your upper body stays upright.

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations.

Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



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



The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code consists of the recycling symbol – which

is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

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

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

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

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

IAN: 344969_2004



Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg

GERMANY



09/2020

Delta-Sport Nr.: BB-8329

07.31.2020 / PM 3:52

IAN 344969_2004

1