

**BALANCE-BOARD**
BALANCE BOARD
PLATEAU D'ÉQUILIBRE**(DE) (AT) (CH)****BALANCE-BOARD**

Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)**PLATEAU D'ÉQUILIBRE**

Notice d'utilisation

(PL)**DESKA DO BALANSU**

Instrukcja użytkowania

(SK)**PODLOŽKA NA TRÉNOVANIE
ROVNOVÁHY**

Návod na používanie

(DK)**BALANCEBRÆT**

Brugervejledning

(HU)**EGYENSÚLYÓZÓ DESZKA**

Használati útmutató

(GB) (IE)**BALANCE BOARD**

Instructions for use

(NL) (BE)**BALANCE-BOARD**

Gebruiksaanwijzing

(CZ)**BALANČNÍ PODLOŽKA**

Návod k použití

(ES)**TABLA DE EQUILIBRIO**

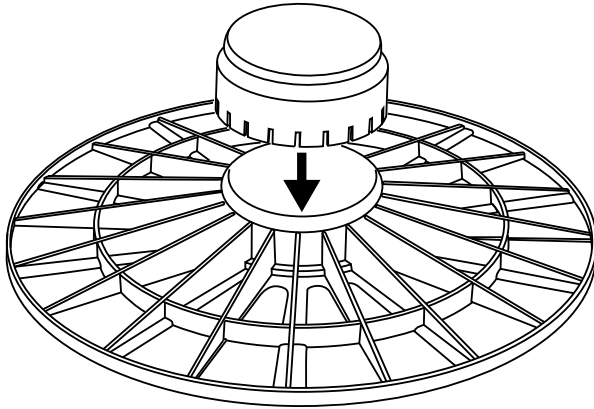
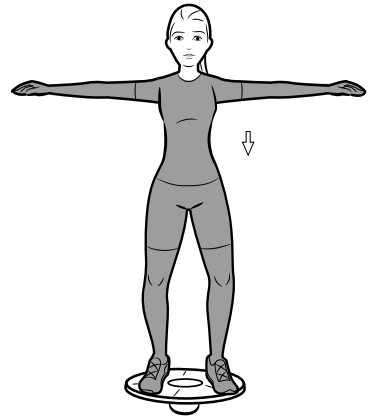
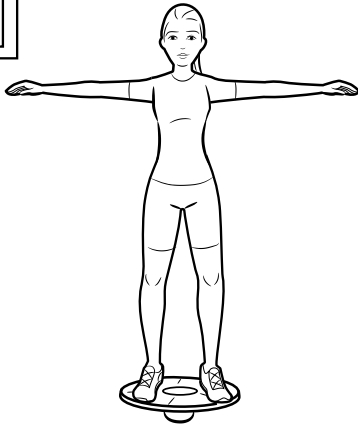
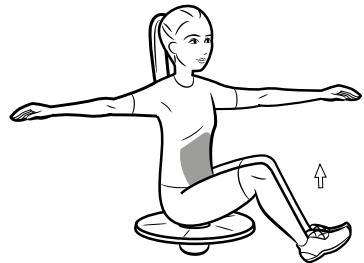
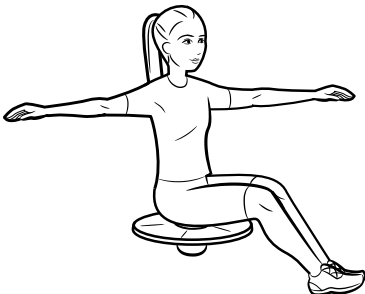
Instrucciones de uso

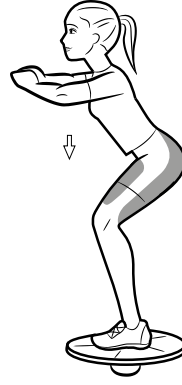
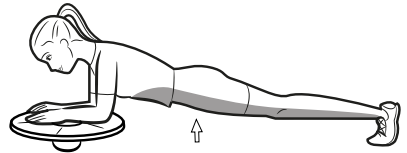
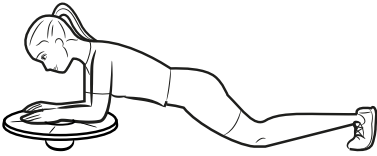
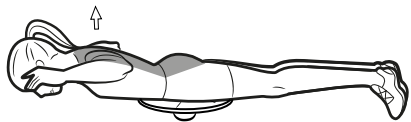
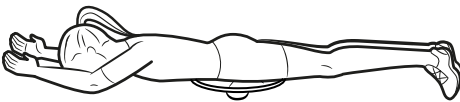
(IT)**BALANCE BOARD**

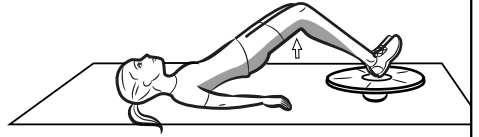
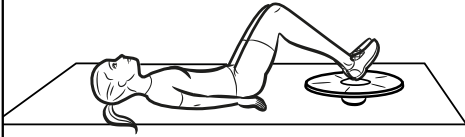
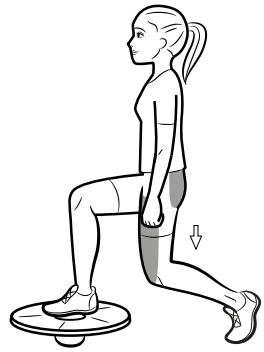
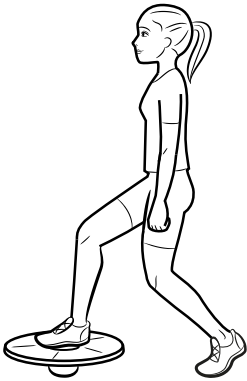
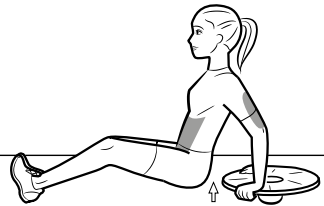
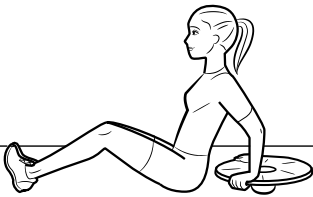
Istruzioni d'uso

IAN 434742_2304

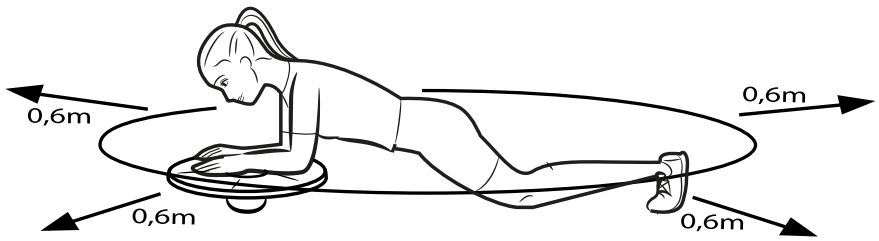
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU)

A**B****C**

D**E****F**

G**H****I**

J



DE AT CH

Lieferumfang	9
Technische Daten	9
Bestimmungsgemäße Verwendung	9
Sicherheitshinweise	9
Lebensgefahr!	9
Verletzungsgefahr für Kinder!	9
Verletzungsgefahr!	9
Verletzungsgefahr im Training!	10
Gefahr durch Verschleiß	10
Montage	10
Allgemeine Trainingshinweise	10
Allgemeine Trainingsplanung	11
Aufwärmen	11
Übungsvorschläge	11
Dehnen	13
Lagerung, Reinigung	14
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	14

GB IE

Scope of delivery	16
Technical data	16
Intended use	16
Safety instructions	16
Danger to life!	16
Risk of injury to children!	16
Risk of injury!	16
Risk of injury while exercising!	16
Wear hazard	17
Assembly	17
General instructions for training	17
General training plan	17
Warming up	17
Suggested exercises	18
Stretching	20
Storage, cleaning	20
Disposal	20
Notes on the guarantee and service handling	20

FR BE

Contenu de la livraison	22
Données techniques	22
Utilisation conforme	22
Consignes de sécurité	22
Danger de mort !	22
Danger de blessure pour les enfants !	22
Risque de blessure !	22
Risque de blessure lors de l'entraînement !	23
Danger lié à l'usage	23
Montage	23
Consignes générales d'entraînement	23
Planification générale de l'entraînement	23
Échauffement	24
Exemples d'exercice	24
Étirement	26
Stockage, nettoyage	26
Mise au rebut	27
Indications concernant la garantie et le service après-vente	27

NL BE

In het leveringspakket inbegrepen	29
Technische gegevens	29
Voorgescreven gebruik	29
Veiligheidsinstructies	29
Levensgevaar!	29
Gevaar voor blessures bij kinderen!	29
Gevaar voor blessures!	29
Gevaar voor blessures tijdens de training!	30
Gevaar door slijtage	30
Montage	30
Algemene trainingsinstructies	30
Algemene planning van de training	30
Opwarmen	31
Oefeningsvoorstellen	31
Stretchen	33
Opslag, reiniging	34
Afvalverwerking	34
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	34

PL	
Zakres dostawy.....	35
Dane techniczne.....	35
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem.....	35
Wskazówki bezpieczeństwa.....	35
Zagrożenie dla życia!.....	35
Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!.....	35
Niebezpieczeństwo obrażeń!.....	35
Ryzyko urazu podczas treningu!.....	36
Zagrożenie na skutek zużycia.....	36
Montaż.....	36
Ogólne wskazówki treningowe.....	36
Ogólny plan treningu.....	36
Rozgrzewka.....	37
Propozycje ćwiczeń.....	37
Rozciąganie.....	39
Przechowywanie, czyszczenie.....	39
Uwagi odnośnie recyklingu.....	40
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej.....	40

SK	
Rozsah dodávky.....	47
Technické údaje.....	47
Použitie v súlade s určením.....	47
Bezpečnostné pokyny.....	47
Nebezpečenstvo života!.....	47
Nebezpečenstvo poranenia detí!.....	47
Nebezpečenstvo poranenia!.....	47
Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!.....	48
Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia.....	48
Montáž.....	48
Všeobecné pokyny ku tréningu.....	48
Všeobecné plánovanie tréningu.....	48
Zahriatie.....	48
Návrhy cvičení.....	49
Naťahovanie.....	51
Skladovanie, čistenie.....	51
Pokyny k likvidácii.....	51
Pokyny k záruke a priebehu servisu.....	51

CZ	
Rozsah dodávky.....	41
Technické údaje.....	41
Použití ke stanovenému účelu.....	41
Bezpečnostní pokyny.....	41
Ohrožení života!.....	41
Nebezpečí úrazu dětí!.....	41
Nebezpečí úrazu!.....	41
Nebezpečí úrazu při tréninku!.....	41
Nebezpečí z opotřebení.....	42
Montáž.....	42
Všeobecné tréninkové pokyny.....	42
Všeobecné plánování tréninku.....	42
Zahřátí.....	42
Návrhy cviků.....	43
Protahování se.....	45
Uskladnění, čištění.....	45
Pokyny k likvidaci.....	45
Pokyny k záruce a průběhu služby.....	45

ES	
Contenido del suministro.....	53
Datos técnicos.....	53
Uso conforme a lo previsto.....	53
Indicaciones de seguridad.....	53
¡Peligro de muerte!.....	53
¡Peligro de lesiones para niños!.....	53
¡Peligro de lesiones!.....	53
¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!.....	54
Peligro derivado del desgaste.....	54
Montaje.....	54
Indicaciones generales de entrenamiento.....	54
Planificación general del entrenamiento.....	54
Calentamiento.....	55
Sugerencias de ejercicios.....	55
Estiramientos.....	57
Almacenamiento, limpieza.....	58
Indicaciones para la eliminación.....	58
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios.....	58

DK

Leveringsomfang	59
Tekniske data	59
Tilsigtet brug	59
Sikkerhedsoplysninger	59
Livsfare!	59
Børn kan komme til skade!	59
Fare for tilskadekomst!	59
Fare for tilskadekomst ved træning!	59
Fare på grund af slid	60
Montering	60
Generelle træningsinstruktioner	60
Generel træningsplanlægning	60
Opvarmning	60
Øvelsesforslag	61
Udstrækning	63
Opbevaring, rengøring	63
Henvisninger vedr. bortskaffelse	63
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	63

HU

A csomag tartalma	71
Műszaki adatok	71
Rendeltetésszerű használat	71
Biztonsági utasítások	71
Életveszély!	71
Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!	71
Sérülésveszély!	71
Sérülésveszély edzés közben!	72
Elhasználódás miatti veszély	72
Összeszerelés	72
Általános edzési tanácsok	72
Általános edzéstervezés	72
Bemelegítés	72
Gyakorlati javaslatok	73
Nyújtás	75
Tárolás, tisztítás	75
Tudnivalók a hulladékkezelésről	75
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	76

IT

Contenuto della confezione	64
Dati tecnici	64
Utilizzo conforme	64
Indicazioni di sicurezza	64
Pericolo di morte!	64
Pericolo che i bambini subiscano lesioni!	64
Pericolo di ferirsi!	64
Pericolo di subire lesioni durante i I training!	65
Pericolo dovuto all'usura	65
Montaggio	65
Avvertenze generali sul training	65
Pianificazione generale del training	65
Riscaldarsi	66
Esercizi proposti	66
Stretching	68
Conservazione, pulizia	69
Smaltimento	69
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	69

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 Balance-Board
- 1 x Adapter
- 1 x Gebrauchsanweisung

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):
08/2023

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

! 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.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden!
- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.

- 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 nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.

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 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. J).
- 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.
- Trinken Sie während des Trainings ausreichend.

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).

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 nicht schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

- Erstellen Sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan mit Übungsdurchgängen aus 6–8 Übungen.
- Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:
- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 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 Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl an Übungen dargestellt. Sie sollten die Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Nackenkulatur

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

Im Folgenden wird Ihnen eine Auswahl von Übungen dargestellt.

Hinweis: Diese Übungen dürfen Sie nur bei vollkommener Sprunggelenkbeweglichkeit ausführen. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren Arzt!

Balance halten im Stand (Abb. B)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf

Ablauf

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.
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)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Ablauf

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

Beanspruchte Muskulatur: oberer und unterer Oberschenkel

Ablauf

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

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, oberer Oberschenkel, oberer Unterschenkel

Ablauf

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.
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)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß

Ablauf

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.
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 Bauchmuskulspannung durchgehend, damit die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird. Den Kopf nicht überstrecken!

Gesäß heben und senken (Abb. G)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß, unterer Oberschenkel, unterer Unterschenkel

Ablauf

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.
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- bis 15-mal in 3 Übungssätzen .

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

Ausfallschritt (Abb. H)

Beanspruchte Muskulatur: Gesäß, oberer Oberschenkel

Ablauf

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.
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)

Beanspruchte Muskulatur: Bauch, Trizeps

Ablauf

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.
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- bis 15-mal in 3 Übungssätzen .

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 stellen wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen vor. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite in 15-30 Sekunden ausführen.

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

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

Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreikbaar 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: 434742_2304

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 447744

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800 56 44 33

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 balance board
1 x adapter
1 x instructions for use

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):
08/2023

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 instructions

Danger to life!

- Never leave children unsupervised with the packaging material. Risk of suffocation.

Risk of injury to children!

- Children may not play with the product. Warn children specifically that the product is not a toy.
- Take into account children's natural instinct to play and sense of adventure. Prevent situations and behaviours for which the product is not intended.
- To preclude the risk of injury children may not be within reach of the product during exercising.
- Cleaning and user maintenance may not be performed by children without supervision.
- When not in use, the product must be stored out of the reach of children.

Risk of injury!

- This device can be used by children above the age of 14 and by people with reduced physical, sensory, or mental capacities, or by those lacking experience and knowledge provided they are supervised or have been instructed in the safe use of the device and understand the risks involved. Children may not play with the device.
- Do not make any modifications to the product!
- Use the product only as specified in the section "Intended use".
- Check the product for damage and wear before each use. Stop using the product if it becomes damaged!
- Place the product on a level and non-slippery surface.
- This product has been designed for a maximum body weight of 100kg. Do not use the product if your body weight is greater than this.
- Do not use the product near stairs or steps.
- The product may only be used under adult supervision and not as a toy.
- Always keep ready to hand the instructions for use, along with the exercise guidelines.

Risk of injury while exercising!

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure that you are in suitably good health for exercising.

- Do not use the product if you are injured or have health limitations.
- Remember always to warm up before exercising and to exercise in accordance with your current capabilities. There is a risk of serious injury if you overexert yourself and exercise too much.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness, or tiredness.
- Pregnant women should exercise only after consulting their doctor.
- The product may only ever be used by one person at the same time.
- A clear space of at least 0.6m must be maintained around all sides of the exercise area (fig. J).
- Do not exercise if you are tired or distracted. Do not exercise immediately after meals. Wait for about 2 hours before beginning training.
- Ensure that the exercise area has adequate ventilation but avoid draughts.
- Drink plenty of water while exercising.

Wear hazard

- The product may be used only when in good working order and condition. Check the product for damage and wear before each use. The product's safety can be guaranteed only if it is checked regularly for damage and wear. Stop using the product if it becomes damaged.
- Protect the product against high temperatures and humidity.
- Please check the height adapter regularly because this is the component most susceptible to wear.

Assembly

You can perform the exercise at two levels of difficulty. Insert the adapter on the underside of the product to increase the degree of difficulty (fig. A).

General instructions for training

Training routine

- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Warm up before training each time and cool down gradually.
- Take sufficiently long breaks between the sets and drink enough water.
- If you are a beginner, never exercise with too high a load. Increase the intensity of the exercises slowly.
- Perform all exercises evenly, not jerkily or quickly.
- Try to breathe evenly.
Breathe out during exertion and breathe in on relaxation.
- Ensure correct body posture while performing the exercises.

General training plan

- Set up an exercise plan that matches your own needs with sets of 6-8 exercises.
- Follow these guidelines:
- One set should consist of about 12 repetitions of each exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should rest for 30 seconds between sets.
- Warm up your different muscle groups properly before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

Warming up

Take sufficient time to warm up before each exercise session. Below you are shown a selection of exercises. You should repeat each exercise 2-3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them up carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all muscles are warmed up optimally.
2. Rotate both shoulders forwards at the same time and after one minute change directions.
3. Raise your shoulders towards your ears and then lower them again.
4. Rotate your left and right arm in turn, first forwards and after one minute backwards.

Important: Remember to keep breathing easily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and raise the other leg about 20cm off the floor with your knee bent.
2. First rotate the raised foot in one direction and then after a few seconds switch direction.
3. Then switch to the other leg and repeat this exercise.
4. Raise your legs one after the other and walk a few steps on the spot. Be sure to raise your legs only to a height at which you can still maintain proper balance.

Suggested exercises

Find a selection of exercises below.

Note: Do these exercises only if you have complete ankle mobility. In case of doubt consult your doctor!

Standing balance exercise (fig. B)

Muscles targeted: trunk

Routine

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.
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)

Muscles targeted: abdominals

Routine

1. Sit on the article and angle your legs.
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)

Muscles targeted: upper and lower thigh

Routine

1. Stand on the article and bend your legs.
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 forwards 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)

Muscles targeted: abdominals, upper thigh, upper lower leg

Routine

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

Muscles targeted: back, gluteal muscles

Routine

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.
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)

Muscles targeted: back, gluteal muscles, lower thigh, lower lower leg

Routine

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.
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 to 15 times in 3 sets.

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

Lunge (fig. H)

Muscles targeted: gluteal muscles, upper thigh

Routine

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.
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. 1)

Muscles targeted: abdominals, triceps

Routine

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.
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 this exercise 10 to 15 times in 3 sets.

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

Stretching

Take plenty of time to stretch after each session. Here are descriptions of a few simple exercises for doing this.

You should perform the respective exercises 3 times on each side in 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand relaxed.
2. With one hand gently pull your head first to the left and then to the right.
3. This exercise stretches the sides of the neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Bring your right arm up behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. With your left hand grasp your right elbow and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and raise one foot off the floor.
2. Slowly rotate it, first in one and then in the other direction.
3. Change feet after a while.

Important: Make sure thighs stay parallel. At the same time push your pelvis forward with your upper body held 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 product and packaging materials in accordance with current local regulations. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children. For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.



The Recycling Code distinguishes different materials to be returned for recycling. The Code consists of the recycling symbol for the recycling process and a number that identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 434742_2304

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

IE Service Ireland
Tel.: 1800 101010
E-Mail: deltasport@lidl.ie

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison

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

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) : 08/2023

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



Danger de mort !

- Ne laissez jamais des enfants manipuler le matériau d'emballage sans surveillance.
Danger d'étouffement.



Danger de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Communiquez bien aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Gardez en mémoire que les enfants disposent d'une tendance naturelle au jeu et à l'expérimentation. Empêchez les situations et les comportements qui ne sont pas prévus pour l'article.
- Les enfants ne doivent pas se trouver à portée de l'article pendant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien relevant de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



Risque de blessure !

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, et par des personnes ayant des aptitudes physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, uniquement si celles-ci sont supervisées ou ont reçu des instructions concernant une utilisation sécurisée de l'article et qu'elles comprennent les risques encourus. Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article uniquement comme cela est indiqué dans la section « Utilisation conforme ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé !
- Placez l'article sur une surface plane et antidérapante. Cet article est conçu pour un poids corporel maximal de 100 kg. N'utilisez pas l'article si votre poids dépasse cette limite.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de rebords.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'un adulte et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation avec les consignes d'exercice à portée de main.

Risque de blessure lors de l'entraînement !

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Assurez-vous que votre état de santé est compatible avec ces exercices.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé(e) ou si votre état de santé est altéré.
- N'oubliez pas de toujours vous échauffer avant l'entraînement et de vous entraîner en fonction de vos capacités actuelles. Un effort trop important et un surentraînement peuvent entraîner des blessures graves.
- Si vous ressentez une gêne, une faiblesse ou de la fatigue, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin.
- Les femmes enceintes ne peuvent pratiquer l'entraînement qu'après avoir consulté leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Un espace libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés doit être disponible autour de la zone d'entraînement (fig. J).
- Ne vous entraînez pas lorsque vous êtes fatigué(e) ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas immédiatement après les repas. Attendez environ 2 heures avant de commencer l'entraînement.
- Aérez suffisamment la zone d'entraînement, tout en évitant les courants d'air.
- Hydratez-vous suffisamment durant l'entraînement.

Danger lié à l'usure

- Cet article ne doit être utilisé que s'il est en parfait état ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne montre aucun signe de dégradation ou d'usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous vérifiez régulièrement s'il présente des dommages ou des signes d'usure. N'utilisez plus l'article s'il est endommagé.
- Protégez l'article des fortes températures, du soleil et de l'humidité.
- Veuillez contrôler régulièrement l'adaptateur de hauteur, car il s'agit du composant le plus sensible à l'usure.

Montage

Vous pouvez effectuer les exercices avec deux niveaux de difficulté. Placez l'adaptateur sur la partie inférieure de l'article pour augmenter le niveau de difficulté (fig. A).

Consignes générales d'entraînement

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et réduisez progressivement l'intensité avant de le terminer.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Si vous êtes débutant(e), ne vous entraînez jamais avec une intensité trop élevée. Augmentez lentement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et lentement.
- Faites attention à maintenir une respiration régulière. Expirez dans l'effort et inspirez lors du relâchement.
- Faites attention à conserver une bonne posture pendant le déroulement de l'exercice.

Planification générale de l'entraînement

- Faites un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séries d'exercices de 6 à 8 exercices.
- Respectez dès lors les principes suivants :
- Une série d'exercices se compose d'environ 12 répétitions de l'exercice.
- Chaque série d'exercices peut être répétée 3 fois.
- Faites une pause de 30 secondes entre chaque série d'exercices.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous vous recommandons également de vous étirer après chaque séance d'entraînement.

Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous échauffer. Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles. Chaque exercice doit être répété 2 à 3 fois.

Muscles de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche et la droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
2. Faites lentement un cercle de la tête d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Joignez les mains derrière le dos et tirez-les lentement vers le haut. En penchant le haut du corps vers l'avant, tous vos muscles sont échauffés de manière optimale.
2. Faites simultanément des cercles avec les épaules vers l'avant et changez de sens après une minute.
3. Soulevez les épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Faites des cercles vers l'avant en alternant le bras gauche et le bras droit, puis vers l'arrière après une minute.

Important : Pendant tout ce temps, n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et levez l'autre jambe à environ 20 cm du sol en pliant le genou.
2. Commencez par tourner le pied soulevé dans un sens, puis changez de sens après quelques secondes.
3. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.
4. Levez successivement les jambes et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever les jambes qu'à une hauteur vous permettant de garder un bon équilibre.

Exemples d'exercice

Ci-dessous, nous vous présentons une sélection d'exercices possibles.

Remarque : Vous ne pouvez effectuer ces exercices que si votre cheville est parfaitement mobile. En cas de doute, contactez votre médecin !

Garder l'équilibre debout (fig. B)

Muscles sollicités : torse

Déroulement

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.
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)

Muscles sollicités : abdomen

Déroulement

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

Muscles sollicités : haut et bas de la cuisse

Déroulement

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

Muscles sollicités : abdomen, haut de la cuisse, haut de la jambe

Déroulement

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.
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)

Muscles sollicités : dos, fesses

Déroulement

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.
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)

Muscles sollicités : dos, fesses, bas de la cuisse, bas de la jambe

Déroulement

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.
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. Abaissez ensuite le bassin et répétez cet exercice 10 à 15 fois en 3 séries d'exercices.

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

Fente avant (fig. H)

Muscles sollicités : fesses, haut de la cuisse

Déroulement

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.
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. I)

Muscles sollicités : abdomen, triceps

Déroulement

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.
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 en 3 séries d'exercices.

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

Éirement

Après chaque entraînement, prenez le temps de suffisamment vous étirer. À cet effet, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Chaque exercice doit être répété 3 fois par côté en 15 à 30 secondes.

Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout et détendez-vous.
2. Tirez doucement la tête avec une main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.
3. Cet exercice permet d'étirer les côtés du cou.

Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les genoux légèrement fléchis.
2. Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, saisissez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Mettez-vous debout et levez un pied du sol.
2. Faites lentement un cercle avec ce pied d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez ensuite de pied.

Important : Veillez à ce que les cuisses restent parallèles l'une à côté de l'autre. Poussez le bassin vers l'avant tandis que le haut du corps reste droit.

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



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



Éliminez le produit et les matériaux d'emballage conformément aux réglementations locales actuelles en vigueur. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants. Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Le code de recyclage est utilisé pour identifier les différents matériaux à retourner dans le cycle de recyclage. Ce code se compose du symbole de recyclage, représentant le cycle de recyclage ainsi que d'un numéro identifiant le matériau.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKON-TOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre. Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette 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 : 434742_2304

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

* n'est valable que pour la France

Gefeliciteerd!

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



Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

In het leveringspakket inbegrepen

- 1 x balance-board
- 1 x adapter
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Trainingstoestel voldoet aan de DIN EN ISO 20957-1

Toepassingsgebied: Woonhuis

Max. gebruikersgewicht: 100 kg

Gewicht: Balance-Board: ca. 790 g,

Adapter: ca. 110 g

Totaal oppervlak: Ø ca. 39,6 cm



Productiedatum (maand/jaar):
08/2023

Voorgeschreven gebruik

Het artikel werd als trainingsinstrument voor dieper liggende spiergroepen, voor de mobilisering van de gewrichten en voor een verbetering van het evenwicht vervaardigd. Het artikel werd ontwikkeld voor het gebruik in de privésfeer en is niet geschikt voor medische en professionele doeleinden.

Veiligheidsinstructies



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.



Gevaar voor blessures bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen er in het bijzonder op dat het artikel geen speelgoed is.
- Neem de natuurlijke speel- en experimenteerdrang van kinderen in acht. Verhinder situaties en gedragingen die niet voor het artikel voorzien zijn.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen reikwijdte van het artikel bevinden om gevaren voor blessures uit te sluiten.
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Het artikel moet bij niet-gebruik buiten het bereik van kinderen opgeborgen worden.



Gevaar voor blessures!

- Dit toestel kan door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en ouder en ook door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben, gebruikt worden indien zij onder toezicht of met het oog op het veilige gebruik van het toestel uitleg kregen en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Er mogen geen aanpassingen aan het artikel doorgevoerd worden!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals in de paragraaf „Voorgeschreven gebruik“ vooropgesteld.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. Bij beschadigingen mag u het artikel niet meer gebruiken!
- Plaats het artikel alleen op een vlakke en slipvrije ondergrond.
- Dit artikel is voorzien voor een maximaal lichaamsgewicht van 100 kg. Gebruik het artikel niet als uw lichaamsgewicht daarboven ligt.
- Gebruik het artikel niet in de nabijheid van trappen of trapportalen.

- Het artikel mag alleen onder toezicht van volwassenen en niet als speelgoed gebruikt worden.
- Berg de gebruiksaanwijzing met de oefeningsvoorstellen steeds voor het grijpen op.

Gevaar voor blessures tijdens de training!

- Consulteer uw arts voordat u met de training begint. Vergewis u ervan dat uw gezondheid de training toelaat.
- Gebruik het artikel niet als u gewond bent of als uw gezondheid dit niet toelaat.
- Denk eraan, u vóór de training altijd op te warmen en train in overeenstemming met uw actueel prestatievermogen. Bij een te grote inspanning en overdreven veel training dreigen er ernstige blessures.
- Bij klachten, gevoel van slaptte of vermoeidheid beëindigt u de training onmiddellijk en contacteert u een arts.
- Zwangere vrouwen mogen uitsluitend trainen na overleg met hun arts.
- Het artikel mag altijd slechts door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Rond de trainingszone moet er een vrije zone van minstens 0,6 m aan alle kanten voorhanden zijn (afb. J).
- Train niet als u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na maaltijden. Wacht ca. 2 uur lang met het begin van de training.
- Lucht de trainingsruimte voldoende, maar vermijd tocht.
- Drink voldoende tijdens de training.

Gevaar door slijtage

- Het artikel mag alleen in een perfecte staat gebruikt worden. Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtageverschijnselen. De veiligheid van het artikel kan slechts gegarandeerd worden als het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt. Bij beschadigingen mag u het artikel niet meer gebruiken.
- Bescherm het artikel tegen hoge temperaturen en vochtigheid.
- Gelieve de hoogteadapter regelmatig na te kijken, omdat dit onderdeel het meest voor slijtage vatbaar is.

Montage

U kunt de oefeningen met twee moeilijkheidsgraden doen. Steek de adapter aan de onderzijde van het artikel om de moeilijkheidsgraad te verhogen (afb. A).

Algemene trainingsinstructies

Verloop van de training

- Draag comfortabele sportkledij en gymshoenen.
- Warm u vóór elke training goed op en bouw de training geleidelijk af.
- Las tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes in en drink genoeg.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de trainingsintensiteit langzaam op.
- Doe alle oefeningen gelijkmatig, niet plotse-ling en niet snel.
- Let op een gelijkmatige ademhaling. Bij inspanning uitademen en bij ontspanning inademen.
- Let op een correcte lichaamshouding wanneer u een oefening aan het doen bent.

Algemene planning van de training

- Stel een op uw behoeften afgestemd trainings-schema op met oefeningsessies die uit telkens 6 - 8 oefeningen bestaan.
- Neem daarbij volgende principes in acht:
- Een oefeningsessie dient uit ca. 12 herhalingen van een oefening te bestaan.
- Elke oefeningsessie kan 3 keer herhaald worden.
- Tussen de oefeningsessies door dient u telkens een pauze van 30 seconden in acht te nemen.
- Warm uw verschillende spiergroepen vóór elke trainingseenheid goed op.
- Wij adviseren bovendien het stretchen na elke trainingseenheid.

Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld. U dient de oefeningen elk 2 tot 3 keer te herhalen.

Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai daarna langzaam uw hoofd eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders

1. Kruis uw handen achter uw rug en trek ze voorzichtig naar boven. Als u daarbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren en verander na één minuut van richting.
3. Beweeg uw schouders richting oren en laat de schouders weer neer.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na één minuut achterwaarts.

Belangrijk: Vergeet daarbij niet rustig verder te ademen!

Beenspieren

1. Ga op één been staan en breng uw ander been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en verander van richting na enkele seconden.
3. Verander daarna van been en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens uw benen omhoog en doe enkele stappen ter plaatse. Let erop dat u uw benen slechts zo ver omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt behouden.

Oefeningsvoorstellen

Hierna wordt er u een aantal oefeningen voorgesteld.

Opmerking: Deze oefeningen mag u uitsluitend uitvoeren bij een perfecte beweeglijkheid van het enkelgewricht. In geval van twijfel contacteert u uw arts!

Al staande het evenwicht houden (afb. B)

Belaste spieren: Romp

Verloop

1. Ga voorzichtig op het artikel staan en strek uw armen zijwaarts uit. Let op een gelijkmatige belasting op beide voeten en lichtjes gebogen kniegewrichten.
2. Probeer in eerste instantie het evenwicht te vinden en het artikel zo rustig mogelijk te houden. Houd het bekken recht en breng het bovenlichaam overeen.
3. Span de zitvlak- en buikspieren aan.
4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
5. Span uw armen aan en maak een dubbele kin om uw halsspieren te activeren.
6. Wip zijdelings heen en weer. Let op rustige, gelijkmatige bewegingen.
7. Doe de oefening 30 seconden lang, ontspan u en herhaal de oefening 5 keer.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de buikspanning om de lendenwervelkolom te stabiliseren.

Training van de buikspieren (afb. C)

Belaste spieren: Buik

Verloop

1. Ga op het artikel staan en buig uw benen.
2. Span de buikspieren aan en breng uw bovenlichaam overeen.
3. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en span de armen aan.
4. Trek de voeten naar boven om de onderbeen-spieren aan te spannen.
5. Strek de armen opzij en breng uw voeten van de grond omhoog. Houd beide kniegewrichten op één hoogte.
6. Ook bij deze oefening is het belangrijk, het artikel centraal te belasten en niet te wiebelen.
7. Blijf 30 seconden lang in deze positie staan, rust uit en herhaal de oefening 5 keer.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de buikspanning en breng het borstbeen naar voren om de wervelkolom in deze positie te stabiliseren.

Kniebuiging (afb. D)

Belaste spieren: bovenste en onderste gedeelte van het bovenbeen

Verloop

1. Ga op het artikel staan en buig de benen.
2. Span de buikspieren aan en breng uw bovenlichaam overeen.
3. Houd de armen lichtjes gebogen vóór het lichaam en doe een kniebuiging.
4. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
5. Belast beide voeten gelijkmatig. De gebogen kniegewrichten bevinden zich achter het spronggewricht.
6. Strek het zitvlak ver naar achter en de armen ter compensatie naar voren en naar boven. De toppen van de tenen moet u goed kunnen zien.
7. Blijf 3 seconden lang in deze positie en kom weer overeen. Bij deze oefening dient u te proberen, het artikel zo horizontaal mogelijk te houden en niet te wiebelen.
8. Herhaal de oefening 15 keer in reeksen van 3 oefeningen.

Belangrijk: let altijd op de positie van de kniegewrichten.

Onderarmsteun (afb. E)

Belaste spieren: Buik, bovenste gedeelte van het bovenbeen, bovenste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Steun met uw onderarmen en handpalmen op het artikel en strek de benen naar achter. Steun daarbij op de knie.
2. Span de buikspieren aan en breng uw bovenlichaam overeen. De ellebogen bevinden zich onder de schoudergewrichten.
3. Ga op de toppen van uw tenen staan, zodat uw lichaam zich in één lijn bevindt. Let op een gelijkmatige belasting van de toppen van uw tenen.
4. Houd uw bekken recht en vermijd in ieder geval een holle rug.
5. Houd het hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek het niet bovenmatig!
6. Blijf 30 seconden lang in deze positie, rust uit en herhaal de oefening 5 keer.

Belangrijk: handhaaf doorlopend de spanning van de buikspieren, opdat de lendenwervelkolom gestabiliseerd wordt. De ellebogen bevinden zich altijd onder de schoudergewrichten!

Evenwicht houden (afb. F)

Belaste spieren: Rug, zitvlak

Verloop

1. Ga centraal op het artikel liggen en houd de armen uitgestrekt naar voren.
2. Strek de benen naar achter uit en ga op de toppen van uw tenen staan.
3. Span de buikspieren aan en trek de armen gebogen tot op schouderhoogte.
4. Breng het bovenlichaam omhoog en de gebogen armen naar boven.
5. Houd het hoofd in het verlengde van de wervelkolom en strek het niet bovenmatig!
6. Blijf 30 seconden lang in deze positie, rust uit en herhaal de oefening 5 keer.

Belangrijk: handhaaf de spanning van de buikspieren doorlopend, opdat de lendenwervelkolom gestabiliseerd wordt. Het hoofd niet bovenmatig strekken!

Zitvlak omhoog brengen en laten zakken (afb. G)

Belaste spieren: Rug, zitvlak, onderste gedeelte van het bovenbeen, onderste gedeelte van het onderbeen

Verloop

1. Ga met uw rug op een mat en met de hiel centraal op het artikel liggen. De benen zijn gebogen en de armen liggen dicht tegen het lichaam.
2. Span uw zitvlak- en buikspieren aan.
3. Breng het bekken zodanig omhoog, dat het bovenlichaam met de benen één lijn vormt. De armen liggen uitgestrekt dicht tegen het lichaam.
4. Hoofd en schouders liggen op de mat.
5. Blijf even in deze positie.
6. Breng dan uw bekken omlaag en herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht en handhaaf doorlopend de buikspanning.

Uitvalstap (afb. H)

Belaste spieren: Zitvlak, bovenste gedeelte van het bovenbeen

Verloop

1. Ga met één voet een beetje verder dan de lengte van één stap centraal op het artikel staan.
2. Benen zijn lichtjes gebogen en het gewicht van het achterste been rust gelijkmatig op de voetzool.
3. Houd het bovenlichaam recht en het bekken lichtjes naar voren gekanteld.
4. Span de buikspieren aan, trek de schouderbladen naar de wervelkolom en houd het hoofd in het verlengde van de wervelkolom.
5. Laat het achterste been zakken totdat het zich in een hoek van 90 graden bevindt. Het bovenlichaam blijft recht. Let op het evenwicht en verdraai uw knie niet.
6. Blijf 3 seconden lang in deze positie en breng u weer overeind. Bij deze oefening dient u te proberen, het artikel zo horizontaal mogelijk te houden en niet te wiebelen.
7. Herhaal de oefening 15 keer in reeksen van 3 oefeningen.

Belangrijk: let altijd op de positie van de kniegewrichten.

Zitvlak omhoog brengen en laten zakken (afb. I)

Belaste spieren: Buik, triceps

Verloop

1. Ga op een mat vóór het artikel zitten.
2. Steun met uw handen aan beide zijden van het artikel. De armen zijn lichtjes gebogen en de ellebogen wijzen van u weg.
3. Strek de benen lichtjes gebogen uit en zet uw voeten met de hielen op de mat.
4. Span uw zitvlak- en buikspieren aan.
5. Trek de schouderbladen naar de wervelkolom.
6. Breng het bekken zodanig omhoog, dat uw armen bijna helemaal uitgestrekt zijn. Let erop dat u de armen niet helemaal strekt.
7. Houd het evenwicht en laat de schouders doorlopend beneden. Het artikel dient daarbij recht te blijven.

8. Blijf even in deze positie en laat het bekken dan weer zakken.

9. Herhaal deze oefening 10 tot 15 keer in oefeningen van 3 reeksen.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht en de schouders beneden. Let op het evenwicht.

Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna stellen wij u hiervoor enkele eenvoudige oefeningen voor.

U dient de betreffende oefeningen elk 3 keer per kant binnen 15-30 seconden te doen.

Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Beweeg uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts.
3. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng uw rechterarm achter uw hoofd totdat uw rechterhand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linkerhand de rechtse elleboog vast en beweeg deze naar achteren.
4. Verander van kant en herhaal de oefening.

Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet van de grond.
2. Draai deze langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

Belangrijk: Let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Uw bekken beweegt u daarbij naar voren, uw bovenlichaam blijft overeind.

Opslag, reiniging

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog en schoon op kamertemperatuur. Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek. BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Voer het artikel en de verpakkingsmaterialen af in overeenstemming met de actuele lokale voorschriften. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen. Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden artikel krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het artikel en de verpakking milieuvriendelijk af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen voor recyclingdoeleinden te kenmerken. De code bestaat uit een recyclingsymbool voor de recyclingcyclus en een nummer dat het materiaal kenmerkt.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten. De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonbaar dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopsom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 434742_2304

BE Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję użytkowania.

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

Zakres dostawy

- 1 x deska do balansu
- 1 x adapter
- 1 x instrukcję użytkowania

Dane techniczne

Przyrząd treningowy zgodny z zakres zastosowania DIN EN ISO 20957-1:

w warunkach domowych

Maks. waga użytkownika: 100 kg

Ciężar: Balance Board: ok. 790 g,
adapter: ca. 110 g

Powierzchnia całkowita: Ø ok. 39,6 cm



Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2023

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł został wyprodukowany jako przyrząd treningowy do ćwiczeń mięśni głębokich, mobilizacji stawów oraz poprawy równowagi. Artykuł przewidziano do użytku prywatnego i nie jest on przystosowany do zastosowań leczniczych i komercyjnych.

Wskazówki bezpieczeństwa



Zagrożenie dla życia!

- Nigdy nie pozostawiać dzieci z materiałem opakowaniowym bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.



Niebezpieczeństwo obrażeń u dzieci!

- Nie wolno dzieciom bawić się tym artykułem. Należy zwrócić dzieciom w szczególności uwagę na to, że artykuł nie jest zabawką.
- Należy pamiętać, że dzieci mają naturalny instynkt zabawy i chęć do eksperymentowania. Należy zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, które nie są przewidziane dla artykułu.
- Podczas treningu dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia, aby uniknąć ryzyka obrażeń.
- Prace związane z czyszczeniem i konserwacją nie mogą być wykonywane przez dzieci pozostawione bez nadzoru.
- Nieużywany artykuł należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Z niniejszego urządzenia mogą korzystać dzieci powyżej 14. roku życia oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, bądź osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem, że pozostają one pod nadzorem lub zostały poinstruowane w zakresie bezpiecznego korzystania z tego urządzenia i rozumieją związane z tym ryzyko. Nie wolno dzieciom bawić się tym urządzeniem.
- Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji artykułu!
- Należy używać artykułu tylko w sposób podany w rozdziale „Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Przed każdym użyciem sprawdzić, czy artykuł nie posiada uszkodzeń bądź śladów zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z artykułu!
- Artykuł należy ustawić wyłącznie na równej i antypoślizgowej powierzchni.
- Ten artykuł jest przeznaczony dla osób o maksymalnej masie ciała 100 kg. Z artykułu nie mogą korzystać osoby, które ważą więcej.
- Nie używać artykułu w pobliżu schodów lub podestów schodowych.

- Z artykułu można korzystać tylko pod nadzorem osoby dorosłej i nie można go używać jako zabawki.
- Instrukcję użytkowania wraz z opisem ćwiczeń należy przechowywać w zasięgu ręki.

Ryzyko urazu podczas treningu!

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem. Upewnij się, że stan Twojego zdrowia pozwala na rozpoczęcie treningu.
- Artykułu nie należy używać w przypadku obrażeń lub problemów zdrowotnych.
- Należy pamiętać, aby przed przystąpieniem do treningu wykonać rozgrzewkę i trenować odpowiednio do aktualnej sprawności. W przypadku zbyt dużego wysiłku i przetrenowania może dojść do poważnych obrażeń.
- W przypadku dolegliwości, uczucia osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i zasięgnąć porady lekarza.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko po konsultacji z lekarzem.
- Z artykułu może korzystać w tym samym czasie tylko jedna osoba.
- Wokół obszaru treningowego należy zapewnić w każdą stronę około 0,6 m wolnego miejsca (rys. J).
- Nie należy ćwiczyć, gdy jest się zmęczonym lub w przypadku problemów z koncentracją. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłkach. Przed rozpoczęciem treningu należy odczekać ok. 2 godzin.
- Należy odpowiednio wietrzyć salę treningową, ale unikać przeciągów.
- Podczas treningu należy wystarczająco dużo pić.

Zagrożenie na skutek zużycia

- Z artykułu można korzystać tylko wtedy, gdy znajduje się w nienagannym stanie. Przed każdym użyciem sprawdzić, czy artykuł nie posiada uszkodzeń bądź śladów zużycia. Bezpieczeństwo artykułu jest zapewnione tylko wtedy, gdy będzie on regularnie sprawdzany pod względem uszkodzeń i zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z artykułu.

- Artykuł należy chronić przed działaniem wysokich temperatur i wilgoci.
- Regularnie sprawdzać adapter wysokości, ponieważ jest to komponent najbardziej narażony na zużycie.

Montaż

Możesz wykonywać ćwiczenia o dwóch stopniach trudności. Wetknij adapter na spodzie artykułu, aby zwiększyć stopień trudności (rys. A).

Ogólne wskazówki treningowe

Przebieg treningu

- Zakładaj wygodną odzież i obuwie sportowe.
- Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę, a na koniec treningu zmniejszaj stopniowo jego intensywność.
- Pomiędzy ćwiczeniami rób odpowiednio długie przerwy i pij wystarczająco dużo.
- Osoby początkujące nie powinny trenować ze zbyt dużym obciążeniem. Zwiększaj powoli intensywność treningu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równym tempie, nie gwałtownie i nie za szybko.
- Należy zwrócić uwagę na równomierne oddychanie. Przy wysiłku wykonywać wydech, a przy odciążeniu wdech.
- Należy zwrócić uwagę na odpowiednią postawę ciała podczas wykonywania ćwiczeń.

Ogólny plan treningu

- Należy sporządzić plan treningu dostosowany do indywidualnych potrzeb z wykorzystaniem serii ćwiczeń składających się z 6-8 ćwiczeń.
- Należy przestrzegać następujących zasad:
- Seria ćwiczeń powinna składać się z około 12 powtórzeń jednego ćwiczenia.
- Każdą serię ćwiczeń można powtórzyć trzykrotnie.
- Pomiędzy seriami ćwiczeń należy zrobić za każdym razem 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą jednostką treningową należy dobrze rozgrzać różne grupy mięśniowe.
- Dodatkowo po każdym treningu zalecamy rozciąganie.

Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej przedstawiono wybór możliwych ćwiczeń. Każde z ćwiczeń należy powtórzyć dwu- lub trzykrotnie.

Mięśnie karku

1. Przekręcaj głowę powoli raz w lewo a raz w prawo. Powtórz wymienione czynności 4-5 razy.
2. Wykonaj powoli krążenie głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Ramiona i barki

1. Skrzyżuj ręce za plecami i podnoś je ostrożnie do góry. Jeśli jednocześnie pochylisz tułów do przodu, to uzyskasz optymalne rozgrzanie mięśni.
2. Wykonaj krążenia barków jednocześnie do przodu, a po minucie zmień kierunek.
3. Podciągnij barki w kierunku uszu i opuść je ponownie w dół.
4. Wykonuj na przemian krążenie lewego i prawego ramienia do przodu, a po około jednej minucie do tyłu.

Ważne: Należy pamiętać o spokojnym oddechu!

Mięśnie nóg

1. Stań na jednej nodze, a drugą unieś na wysokość około 20 cm od ziemi ze zgiętym kolaniem.
2. Najpierw wykonaj krążenia uniesioną stopą w jednym kierunku, a po kilku sekundach zmień kierunek.
3. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
4. Podnoś nogi jedna po drugiej i zrób kilka kroków w miejscu. Upewnij się, że podnosisz nogi tylko na tyle, żeby utrzymać równowagę.

Propozycje ćwiczeń

Poniżej przedstawiono wybrane ćwiczenia.

Wskazówka: Ćwiczenia te wolno wykonywać tylko w przypadku pełnej swobody ruchu stawu skokowego. W razie wątpliwości zasięgnąć porady lekarskiej!

Utrzymywanie równowagi w pozycji stojącej (rys. B)

Używane mięśnie: korpus

Przebieg

1. Stań ostrożnie na przyrządzie i wyciągnij ręce na boki. Zwróć uwagę, aby obciążenie było rozłożone równomiernie na obydwu stopach, a stawy kolanowe były lekko ugięte.
2. Spróbuj najpierw znaleźć równowagę i utrzymywać przyrząd możliwie stabilnie. Utrzymuj miednicę w pozycji wyprostowanej i wyprostuj tułów.
3. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
4. Ściągnij łopatki.
5. Napnij ręce i wykonaj lekki podwójny podbródek, aby uaktywnić mięśnie szyi.
6. Kotłysz się na boki tam i z powrotem. Zwróć uwagę, aby ruchy były spokojne i równomierne.
7. Wykonuj ćwiczenie przez 30 sekund, odpocznij i powtórz ćwiczenie 5 razy.

Ważne: Utrzymuj ciągle napięcie mięśni brzucha, aby zapewnić stabilność kręgosłupa lędźwiowego.

Trening na mięśnie brzucha (rys. C)

Używane mięśnie: mięśnie brzucha

Przebieg

1. Usiądź na przyrządzie i zegnij nogi.
2. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj tułów.
3. Ściągnij łopatki i napnij mięśnie rąk.
4. Dociągnij stopy do góry, aby napiąć mięśnie łydek.
5. Wyprostuj ręce na bok i unieś stopy nad podłogą. Utrzymuj obydwa stawy kolanowe na tej samej wysokości.
6. Również podczas tego ćwiczenia ważne jest, aby przyrząd obciążyć centralnie i nie przewrócić się.
7. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund, odpocznij i powtórz ćwiczenie 5 razy.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie napięcie mięśni brzucha i wysuń mostek do przodu, aby ustabilizować kręgosłup w tej pozycji.

Przysiady (rys. D)

Używane mięśnie: górny i dolny mięsień uda

Przebieg

1. Usiądź na przyrządzie i zegnij nogi.
2. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj tułów.
3. Utrzymuj ręce lekko ugięte przed sobą i przejdź do przysiadu.
4. Ściągnij łopatki i utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem.
5. Obydwie stopy powinny być obciążone równomiernie. Ugięte stawy kolanowe znajdują się za stawami skokowymi.
6. Wysuń pośladki jak najdalej do tyłu, a ręce dla wyrównania wyciągnij do przodu w górę. Palce stóp powinny być dobrze widoczne.
7. Utrzymaj pozycję przez 3 sekundy i wyprostuj się ponownie. Podczas tego ćwiczenia należy próbować utrzymywać przyrząd w możliwie poziomej pozycji i nie przewrócić się.
8. Powtórz ćwiczenie 15 razy w 3 seriach.

Ważne: Zwracaj zawsze uwagę na pozycję stawów kolanowych.

Plank (deska) (rys. E)

Używane mięśnie: mięśnie brzucha, górny mięsień uda, górny mięsień podudzia

Przebieg

1. Oprzyj się na przedramionach i dłoniach na artykule i wyprostuj nogi do tyłu. Podeprzyj i na kolanach.
2. Napnij mięśnie brzucha i wyprostuj tułów. Łokcie znajdują się poniżej stawów barkowych!
3. Stań na palcach stóp tak, aby ciało znalazło się na jednej linii. Zwróć uwagę na równomierne obciążenie palców stóp.
4. Utrzymuj miednicę w pozycji wyprostowanej i unikaj wygięcia kręgosłupa.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej!
6. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund, odpocznij i powtórz ćwiczenie 5 razy.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie naprężenie mięśni brzucha, aby zapewnić stabilność kręgosłupa lędźwiowego. Łokcie znajdują się zawsze poniżej stawów barkowych!

Utrzymywanie równowagi

(rys. F)

Używane mięśnie: mięśnie pleców i pośladków

Przebieg

1. Połóż się środkiem ciała na artykule i trzymaj ręce wyprostowane do przodu.
2. Wyciągnij nogi do tyłu i oprzyj się na palcach stóp.
3. Napnij mięśnie brzucha i wyciągnij ugięte ręce na wysokości ramion.
4. Podnieś tułów i ugięte ręce do góry.
5. Utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem i nie odchylaj jej!
6. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund, odpocznij i powtórz ćwiczenie 5 razy.

Ważne: Utrzymuj nieprzerwanie naprężenie mięśni brzucha, aby zapewnić stabilność kręgosłupa lędźwiowego. Nie odchylać głowy!

Podnoszenie i opuszczanie miednicy (rys. G)

Używane mięśnie: mięśnie pleców i pośladków, dolny mięsień uda, dolny mięsień podudzia

Przebieg

1. Połóż się plecami na macie kładąc pięty pośrodku na artykule. Nogi są ugięte, a ręce leżą z boku blisko ciała.
2. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
3. Podnieś miednicę na tyle, aby tułów utworzył jedną linię z nogami. Ręce są wyprostowane i leżą z boku blisko ciała.
4. Głowa i ramiona leżą na macie.
5. Utrzymaj przez krótki czas tę pozycję.
6. Następnie obniż miednicę i powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj plecy w pozycji wyprostowanej, mięśnie brzucha są nieprzerwanie naprężone.

Wykrok (rys. H)

Używane mięśnie: mięśnie pośladków, górny mięsień uda

Przebieg

1. Postaw jedną stopę trochę dalej niż długość kroku pośrodku artykułu.

2. Nogi są lekko ugięte a ciężar tylnej nogi spoczywa równomiernie na śródstopiu.
3. Utrzymuj tułów wyprostowany, a miednicę wychył lekko do przodu.
4. Napręż mięśnie brzucha, ściągnij łopatki i utrzymuj głowę w jednej linii z kręgosłupem.
5. Opuść tylną nogę, aż znajdzie się pod kątem 90 stopni. Tułów jest wyprostowany. Zwróć uwagę na utrzymanie równowagi i nie skracaj kolan.
6. Utrzymaj pozycję przez 3 sekundy i wyprostuj się ponownie. Podczas tego ćwiczenia należy próbować utrzymywać przyrząd w możliwie poziomej pozycji i nie przewrócić się.
7. Powtórz ćwiczenie 15 razy w 3 seriach.

Ważne: Zwracaj zawsze uwagę na pozycję stawów kolanowych.

Podnoszenie i opuszczanie miednicy (rys. 1)

Używane mięśnie: mięśnie brzucha, triceps

Przebieg

1. Usiądź na macie przed artykułem.
2. Oprzyj się rękami na bokach artykułu. Ręce są lekko ugięte, a łokcie skierowane na zewnątrz.
3. Wyciągnij nogi lekko ugięte i połóż pięty stóp na macie.
4. Napnij mięśnie pośladków i brzucha.
5. Ściągnij łopatki.
6. Podnieś miednicę na tyle do góry, aby ręce były prawie całkowicie wyprostowane. Zwróć uwagę, aby były jednak lekko ugięte w łokciach.
7. Utrzymuj równowagę i przez cały czas trzymaj ramiona opuszczone. Artykuł powinien znajdować się równolegle do podłogi.
8. Pozostań krótko w tej pozycji i opuść ponownie miednicę.
9. Powtórz to ćwiczenie 10-15 razy w trzech seriach.

Ważne: Podczas ćwiczenia utrzymuj plecy w pozycji wyprostowanej, ramiona są opuszczone. Zwracaj uwagę na utrzymanie równowagi.

Rozciąganie

Po każdym treningu należy zapewnić sobie wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy opisy kilku prostych ćwiczeń. Każde ćwiczenie należy wykonywać po 3 razy na jedną stronę przez 15-30 sekund.

Mięśnie karku

1. Stań w pozycji rozluźnionej.
2. Pociągnij łagodnie głowę jedną ręką najpierw w lewo, a następnie w prawo.
3. Ćwiczenie to pozwala na rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

Ramiona i barki

1. Stań w pozycji wyprostowanej, stawy kolano- we są lekko ugięte.
2. Poprowadź prawe ramię za głowę, aż prawa ręka znajdzie się między łopatkami.
3. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień następnie strony i powtórz ćwiczenie.

Mięśnie nóg

1. Stań w pozycji wyprostowanej i unieś jedną stopę z podłogi.
2. Wykonaj powoli krążenie stopą najpierw w jedną, a potem w drugą stronę.
3. Po pewnym czasie zmień stopę.

Ważne: Upewnij się, że uda pozostają równoległe obok siebie. Wsuń miednicę do przodu, utrzymując tułów w pozycji wyprostowanej.

Przechowywanie, czyszczenie

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

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Artykuł i materiały opakowaniowe należy usunąć zgodnie z aktualnie obowiązującymi miejscowymi przepisami. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego artykułu można uzyskać u władz gminnych i miejskich. Artykuł oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska.



Kod recyklingu służy do oznaczenia różnych materiałów nadających się do ponownego przetworzenia (recyklingu). Kod taki składa się z symbolu recyklingu odzwierciedlającego obieg materiałów do ponownego przetworzenia, a także z numeru, który jest oznaczeniem materiału.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przynajmniej klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 434742_2304

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Rozsah dodávky

1 x balanční podložka

1 x adaptér

1 x návod k použití

Technické údaje

Tréninkový nástroj odpovídá normám DIN EN ISO 20957-1

Oblast použití: Domácí použití

Max. váha uživatele: 100 kg

Váha: Balanční deska: cca 790 g,

Adaptér: cca 110 g

Celková plocha: Ø cca 39,6 cm



Datum výroby (měsíc/rok):
08/2023

Použití ke stanovenému účelu

Výrobek byl vyroben jako tréninkový nástroj pro hlouběji položené skupiny svalstva, k mobilizaci kloubů a zlepšení udržování rovnováhy.

Výrobek je koncipován pro použití v privátním sektoru a není vhodný pro medicínské a podnikatelské účely.

Bezpečnostní pokyny



Ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje nebezpečí udušení.



Nebezpečí úrazu dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka.

- Mějte na paměti, že pro děti jsou herní instinkty a ochota experimentovat přirozené. Předcházejte situacím a způsobům chování, které neodpovídají určení výrobku.
- Děti se během tréninku nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se předešlo riziku poranění.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- Když se výrobek nepoužívá, musí být uložen z dosahu dětí.



Nebezpečí úrazu!

- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let a výše a osoby se sníženými fyzickými, sensorickými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání výrobku a rozumí z toho plynoucím nebezpečím. Děti si nesmí s výrobkem hrát.
- Na výrobku nesmí být prováděny žádné úpravy!
- Výrobek používejte výlučně podle pokynů oddílu „Použití v souladu s určením“.
- Kontrolujte výrobek před každým použitím, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškození nesmí být výrobek dále používán!
- Výrobek postavte na rovný a neklouzavý podklad.
- Tento výrobek je dimenzován pro maximální tělesnou váhu 100 kg. Pokud je Vaše tělesná váha vyšší, výrobek nepoužívejte.
- Výrobek nepoužívejte v blízkosti schodů nebo podstavců.
- Výrobek se smí používat pouze pod dohledem dospělých a nikoli jako hračka.
- Vždy mějte po ruce návod k použití se zadávanými cviky.



Nebezpečí úrazu při tréninku!

- Poradte se se svým lékařem předtím, než začnete s tréninkem. Ujistěte se, že jste pro cvičení fyzicky zdatní.
- Výrobek nepoužívejte, pokud jste zraněni nebo máte zdravotní omezení.

- Nezapomeňte se před tréninkem vždy rozcvičit a cvičte vždy podle svých aktuálních schopností. Nadměrná námaha a přetřénování mohou vést k vážným zraněním.
- Při potížích, slabosti nebo únavě trénink ihned přerušete a konzultujte lékaře.
- Těhotné ženy by měly cvičit pouze po konzultaci s lékařem.
- Výrobek smí ve stejném čase používat vždy pouze jedna osoba.
- Kolem tréninkové plochy musí být ze všech stran volný prostor alespoň 0,6 m (obr. J).
- Pokud jste unavení nebo nesoustředění, trénink neprovádějte. Netrénujte bezprostředně po jídle. Se zahájením tréninku počkejte cca 2 hodiny.
- Tréninkový prostor dostatečně větrejte, ale vyvarujte se průvanu.
- Během tréninku dostatečně pijte.

Nebezpečí z opotřebení

- Výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu! Kontrolujte výrobek před každým použitím, zda není poškozen nebo opotřeben. Bezpečnost výrobku lze zajistit pouze tím, že je pravidelně kontrolován, zda není poškozen nebo opotřeben. Při poškození nesmí být produkt dále používán.
- Chraňte výrobek před vysokými teplotami a vlhkostí.
- Výškový adaptér pravidelně kontrolujte, protože se jedná o součást, která je nejvíce náchylná k opotřebení.

Montáž

Cvičení můžete provádět ve dvou stupních obtížnosti. Pro zvýšení obtížnosti položte adaptér na spodní část výrobku (obr. A).

Všeobecné tréninkové pokyny

Průběh tréninku

- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Před každým tréninkem se zahřejte a trénink nechte pozvolna doznít.

- Mezi cvičeními ponechávejte dostatečně dlouhé pauly a dostatečně pijte.
- Jako začátečníci nikdy netrénujte s příliš vysokou zátěží. Intenzitu tréninku stupňujte pomalu.
- Všechny cviky provádějte rovnoměrně, nikoli trhaně ani rychle.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při zátěži vydechněte a při uvolnění se nadechněte.
- Během provádění cvičení dbejte na správné držení těla.

Všeobecné plánování tréninku

- Sestavte si plán tréninku přizpůsobený Vaším potřebám s cvičebními sadami složenými z 6–8 cviků.
- Dodržujte přitom tyto zásady:
- Jedna cvičební sada by měla být složena ze zhruba 12 opakování jednoho cviku.
- Každá cvičební sada by se měla opakovat třikrát.
- Mezi cvičebními sadami by měla být dodržována vždy asi 30sekundová přestávka.
- Před každou tréninkovou jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme po každé tréninkové jednotce protahování.

Zahřátí

Před každým tréninkem věnujte dostatek času zahřátí. Výběr možností cvičení je pro Vás uveden níže. Příslušné cviky byste měli opakovat vždy 2- až 3krát.

Šijové svalstvo

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava. Tento pohyb opakujte 4- až 5krát.
2. Otáčejte pomalu hlavou nejprve jedním a potom opačným směrem.

Paže a ramena

1. Sepněte ruce za zády a opatrně je vytahujte nahoru. Pokud přitom předkloníte horní část těla, všechny svaly se optimálně zahřejí.
2. Natáčejte ramena současně dopředu a po minutě změňte směr.

3. Přitahujte ramena k uším a nechávejte je opět klesnout.

4. Střídatě kružte levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě dozadu.

Důležité: Přitom nezapomínejte nadále klidně dýchat!

Nožní svalstvo

1. Postavte se na jednu nohu a zvedněte druhou nohu s pokrčeným kolenem asi 20 cm nad podlahu.

2. Nejprve kružte zvednutou nohou jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte.

3. Poté přejděte na druhou nohu a celé cvičení opakujte.

4. Zvedejte nohy jednu po druhé a udělejte několik kroků na místě. Ujistěte se, že zvedáte nohy jen natolik, abyste dobře udržovali rovnováhu.

Návrhy cviků

Výběr možností cvičení je pro Vás uveden níže.

Upozornění: Tyto cviky můžete provádět pouze při dokonalé pohyblivosti hlezenního kloubu. V případě pochybností se obraťte na svého lékaře!

Držení rovnováhy ve stoji (obr. B)

Namáhané svalstvo: Trup

Průběh

1. Opatrně se postavte na výrobek a rozpažte paže do stran. Dbejte na rovnoměrné zatížení na obě nohy a lehké pokrčení kolenních kloubů.

2. Nejprve se snažte najít rovnováhu a výrobek udržujte pokud možno klidný. Pánev držte rovně a napřimte trup.

3. Napněte sedací a břišní svalstvo.

4. Přitáhněte lopatky k páteři.

5. Napněte své paže a proveďte lehce dvojistou bradu, abyste aktivovali své krční svalstvo.

6. Kolébejte se sem a tam do stran. Dbejte na klidné, rovnoměrné pohyby.

7. Provádějte cvičení 30 sekund, odpočíte si a opakujte cvičení 5 krát.

Důležité: Průběžně udržujte napnuté břicho, abyste stabilizovali bederní páteř.

Trénink břišních svalů (obr. C)

Namáhané svalstvo: Břicho

Průběh

1. Posadte se na výrobek a pokrčte nohy.

2. Napněte břišní svalstvo a napřimte svůj trup.

3. Přitáhněte lopatky k páteři a napněte paže.

4. Vytáhněte chodidla nahoru, abyste napnuli svalstvo holení.

5. Protáhněte paže do strany a nadzvedněte chodidla od podlahy. Oba kolenní klouby držte v jedné výšce.

6. Také při tomto cvičení je důležité, zatěžovat výrobek ve středu a nepřeklopit ho.

7. Udržte pozici po 30 sekund, odpočíte si a opakujte cvik 5 krát.

Důležité: Průběžně udržujte napnuté břicho a hrudní kost vypněte vpřed, abyste v této poloze stabilizovali páteř.

Ohýbání kolen (obr. D)

Namáhané svalstvo: horní a dolní část stehen

Průběh

1. Postavte se na výrobek a ohněte nohy.

2. Napněte břišní svalstvo a napřimte svůj trup.

3. Držte paže lehce ohnuté před tělem a přejděte do ohnutí kolen.

4. Přitáhněte lopatky k páteři a hlavu držte v prodloužení páteře.

5. Zatěžujte obě nohy rovnoměrně. Ohnuté kolenní klouby jsou za hlezenním kloubem.

6. Vystrčte hýždě daleko dozadu a paže pro vyrovnání dopředu a nahoru. Měli byste dobře vidět špičky prstů u nohou.

7. Držte tuto pozici 3 sekundy a znovu se narovnejte. Při tomto cvičení se máte snažit držet výrobek pokud možno v rovnováze a nepřeklopit ho.

8. Cvičení opakujte 15 krát ve 3 cvičebních sadách.

Důležité: Stále dávejte pozor na polohu kolenních kloubů.

Planky (Prkno - podpor ležmo na předloktích) (obr. E)

Namáhané svalstvo: Břicho, horní část stehna, horní část bérce

Průběh

1. Opřete se předloktím a dlaněmi o výrobek a nohy natáhněte dozadu. Opřete se přitom o kolena.
2. Napněte břišní svalstvo a napřimte svůj trup. Lokty se nacházejí pod ramenními klouby.
3. Postavte se na špičky prstů u nohou tak, aby se Vaše tělo nacházelo v jedné linii. Dbejte na rovnoměrné zatížení prstů u nohou.
4. Pánev držte rovně a nedovolte prohnutí kříže.
5. Hlavu držte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji!
6. Udržte pozici po 30 sekund, odpočiňte si a opakujte cvik 5 krát.

Důležité: Průběžně udržujte napnutí břišních svalů, abyste stabilizovali bederní páteř. Lokty se nacházejí stále pod ramenními klouby!

Udržování rovnováhy (obr. F)

Namáhané svalstvo: Záda, hýždě

Průběh

1. Položte se středem na výrobek a ruce držte natažené dopředu.
2. Nohy protáhněte dozadu a postavte se na špičky prstů u nohou.
3. Napněte břišní svalstvo a pokrčené paže posuňte do výše ramen.
4. Zvedejte trup a pokrčené paže vzhůru.
5. Hlavu držte v prodloužení páteře a nepřepínejte ji!
6. Udržte pozici po 30 sekund, odpočiňte si a opakujte cvik 5 krát.

Důležité: Průběžně udržujte napnutí břišních svalů, abyste stabilizovali bederní páteř. Nepřepínat hlavu!

Zvedání a spouštění pánve (obr. G)

Namáhané svalstvo: Záda, hýždě, dolní část stehna, dolní část bérce

Průběh

1. Zády si lehněte na rohož a paty dejte na střed výrobku. Nohy jsou ohnuty a paže leží po stranách u těla.

2. Napněte své sedací a břišní svalstvo.

3. Pánev nadzvedněte natolik, aby trup tvořil s nohama jednu linii. Paže leží nataženy těsně vedle těla.

4. Hlava a ramena leží na rohoži.

5. Držte krátce tuto polohu.

6. Poté snižte pánev a cvik opakujte 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení držte záda rovně a průběžně napnuté břicho.

Výpad nohou vpřed (obr. H)

Namáhané svalstvo: Hýždě, horní část stehna

Průběh

1. Postavte se jednou nohou na výrobek trochu dále, než je délka kroku, a na střed výrobku.
2. Nohy jsou lehce ohnuty a váha zadní nohy zatěžuje rovnoměrně břicho nohy.
3. Trup držte rovně a pánev lehce vysunutu vpřed.
4. Napněte břišní svalstvo, lopatky přitáhněte k páteři a hlavu držte v prodloužení páteře.
5. Spouštějte zadní nohu, až se nachází v úhlu 90 stupňů. Trup zůstává rovně. Pozor na rovnováhu a nepřetóčte kolena.
6. Držte tuto pozici 3 sekundy a znovu se narovnejte. Při tomto cvičení se máte snažit držet výrobek pokud možno v rovnováze a nepřeklopit ho.
7. Cvičení opakujte 15 krát ve 3 cvičebních sadách.

Důležité: Stále dávejte pozor na polohu kolenních kloubů.

Zvedání a spouštění pánve (obr. I)

Namáhané svalstvo: Břicho, tricepsy

Průběh

1. Posadte se na rohož před výrobek.
2. Opřete se o strany výrobku rukama. Ruce jsou lehce pokrčeny a lokty ukazují směrem od Vás.
3. Natáhněte lehce pokrčené nohy a položte chodidla patami na rohož.
4. Napněte své sedací a břišní svalstvo.
5. Přitáhněte lopatky k páteři.
6. Pánev nadzvedněte natolik, aby paže byly skoro zcela nataženy. Dbejte na to, abyste paže nenatáhli úplně.

- Udržujte rovnováhu a ramena nechte průběžně dole. Výrobek by při tom měl zůstat v rovině.
- Krátce setrvejte v této poloze a pak znovu spusťte pánev.
- Opakujte tento cvik 10 až 15krát ve třech cvičebních sadách.

Důležité: Během cvičení držte záda rovně a ramena dole. Pozor na rovnováhu.

Protahání se

Po každém tréninku věnujte dostatek času na protažení. Následovně pro Vás k tomu představujeme několik jednoduchých cviků. Každý cvik byste měli dělat 3krát na každou stranu 15 - 30 sekund.

Šijové svalstvo

- Postavte se uvolněně.
- Jednou rukou jemně táhněte hlavu nejprve doleva, poté doprava.
- Tímto cvičením se protáhnou strany krku.

Paže a ramena

- Postavte se zpříma s koleny lehce pokrčenými.
- Zvedejte pravou paži za hlavu, dokud se pravá ruka nedostane mezi lopatky.
- Uchopte levou rukou pravý loket a stahujte ho dozadu.
- Poté vyměňte strany a cvik opakujte.

Nožní svalstvo

- Postavte se zpříma a zvedněte jednu nohu ze země.
- Pomalou jí otáčejte nejprve jedním a potom druhým směrem.
- Po chvíli nohy vystřídejte.

Důležité: Ujistěte se, že Vaše stehna zůstávají paralelně u sebe. Pánev tlačte dopředu a přitom držte horní část těla vzpřímenou.

Uskladnění, čištění

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

Pokyny k likvidaci



Výrobek a obalové materiály likvidujte podle aktuálních místních předpisů. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti. O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky.



Recyklační kód slouží ke značení různých materiálů pro proces opětovného zhodnocení (recyklace). Kód sestává ze symbolu recyklace, který má odrážet proces zhodnocení, a čísla, které označuje materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obračete na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 434742_2304

 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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



Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky

1 x podložka na udržanie rovnováhy

1 x adaptér

1 x návod na používanie

Technické údaje

Tréningové zariadenie spĺňa normu
DIN EN ISO 20957-1

Oblasť použitia: Domáce prostredie

Max. hmotnosť používateľa: 100 kg

Hmotnosť: balančná doska: cca 790 g,
adaptér: cca 110 g

Celková plocha: Ø cca 39,6 cm



Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2023

Použitie v súlade s určením

Výrobok bol vyrobený ako tréningový nástroj pre hlbšie sa nachádzajúce skupiny svalov, na mobilizáciu kĺbov, ako aj na zlepšenie rovnováhy. Výrobok je koncipovaný na použitie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na lekárske a profesionálne účely.

Bezpečnostné pokyny



Nebezpečenstvo života!

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



Nebezpečenstvo poranenia detí!

- Deti sa s výrobkom nesmú hrať. Upozorníte hlavne deti na to, že výrobok nie je hračka.
- Dbajte hlavne na prirodzený hrací pud a radosť detí z experimentovania. Zabráňte situáciám a spôsobom správania, ktoré nie sú určené pre tento výrobok.
- Deti sa počas tréningu nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby sme vylúčili nebezpečenstvá poranenia.
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- Ak výrobok nepoužívate, uskladnite ho mimo dosahu detí.



Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento prístroj môžu používať deti od 14 rokov a viac ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak je nad nimi dohľad alebo boli inštruované o bezpečnom používaní výrobku a chápu nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa s náradím nesmú hrať.
- Na výrobku sa nesmú robiť žiadne modifikácie!
- Výrobok používajte výhradne tak, ako je uvedené v odseku „Používanie podľa určenia“.
- Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak je výrobok poškodený, nesmiete ho viac používať!
- Výrobok postavte len na rovný a nešmyklavý podklad.
- Tento výrobok je dimenzovaný na maximálnu hmotnosť používateľa 100 kg. Nepoužívajte výrobok, ak je Vaša hmotnosť vyššia.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo odpočívadiel na schodoch.
- Výrobok sa smie používať len pod dohľadom dospelých a nie ako hračka.
- Návod na používanie s popisom cvičení majte vždy poruke.

Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!

- Skôr než začnete trénovať, prekonzultujte to so svojim lekárom. Ubezpečte sa, že ste na tréning zdravotne v poriadku.
- Výrobok nepoužívajte, keď ste poranení alebo zdravotne obmedzení.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a trénujte podľa svojej aktuálnej výkonnosti. Pri príliš vysokej námahe a nadmernom tréningu hrozia ťažké poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únave tréning ihneď prerušte a obráťte sa na svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali trénovať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok smie vždy používať súčasne len jedna osoba.
- Okolo miesta tréningu musí byť na všetky strany cca 0,6 m voľného priestoru (obr. J).
- Netrénujte, keď ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začatím tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vyvetrajte, ale zabráňte prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa smie používať len v bezchybnom stave. Pred každým používaním výrobku skontrolujte, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku môže byť zaručená len vtedy, keď sa pravidelne kontroluje, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Ak je výrobok poškodený, nesmiete ho viac používať.
- Chráňte výrobok pred vysokými teplotami a vlhkosťou.
- Výškový adaptér pravidelne kontrolujte, pretože sa jedná o súčiastku, ktorá je najviac náchylná na opotrebenie.

Montáž

Cvičenia môžete robiť s dvoma stupňami obtiažnosti. Pre zvýšenie stupňa obtiažnosti zasuňte adaptér na spodnú stranu výrobku (obr. A).

Všeobecné pokyny ku tréningu

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a tenisky.
- Pred každým tréningom sa zahrejte a tréning nechajte postupne odznieť.
- Medzi cvičeniami si robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatok tekutín.
- Ako začiatočník nikdy netrénujte s privysokým zaťažením. Intenzitu tréningu zvyšujte pomaly.
- Všetky cvičenia robte rovnomerne, nie trhane a rýchlo.
- Dbajte, aby ste rovnomerne dýchali. Pri namáhaní vydychnite a pri odľahčení sa nadýchnite.
- Počas vykonávania cvičení dbajte na správne držanie tela.

Všeobecné plánovanie tréningu

- Zostavte tréningový plán v súlade s Vašimi potrebami so sériami cvičení, pozostávajúcimi zo 6–8 cvičení.
- Pritom dodržujte nasledovné zásady:
- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cvičenia.
- Každú sériu cvičení možno opakovať 3-krát.
- Medzi sériami cvičení by ste mali vždy dodržiavať 30 sekundovú prestávku.
- Pred každou tréningovou jednotkou dobre zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Po každej tréningovej jednotke okrem toho odporúčame nafaňovanie.

Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení. Jednotlivé cvičenia by ste mali opakovať vždy 2 až 3-krát.

Svalstvo šije

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

Ramená a plecia

1. Skrížte ruky za chrbtom a opatrne ich ťahajte nahor. Keď pritom ohnete hornú časť tela dopredu, zahrejú sa optimálne všetky svaly.
2. Plecami krúžte súčasne dopredu a po minúte zmeňte smer.
3. Ťahajte plecia smerom k ušiam a nechajte ich znovu padnúť.
4. Striedavo krúžte ľavým a pravým ramenom dopredu a po minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite pritom ďalej pokojne dýchať!

Svalstvo nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu s ohnutým kolenom nadvihnite cca 20 cm od zeme.
2. Nadvihnutou nohou najskôr krúžte jedným smerom a tento po niekoľkých sekundách vymeňte.
3. Potom vymeňte aj druhú nohu a opakujte toto cvičenie.
4. Postupne zdvíhajte nohy a urobte niekoľko krokov na mieste. Dávajte pozor na to, aby ste nohy zdvíhali len natoľko, aby ste mohli dobre udržať rovnováhu.

Návrhy cvičení

V ďalšom Vám predstavíme výber cvičení.

Poznámka: Tieto cvičenia smiete vykonávať len pri úplnej pohyblivosti kĺbov pri skoku. V prípade pochybností kontaktujte svojho lekára!

Udržiavanie rovnováhy v stoji (obr. B)

Namáhané svalstvo: Trup

Priebeh

1. Opatrne sa postavte na výrobok a rozpažte ruky. Dbajte na rovnomerné zaťaženie obidvoch nôh a mierne zohnuté kolenné kĺby.
2. Najskôr sa pokúste nájsť rovnováhu a výrobok udržať čo najpokojnejší. Panvu držte rovno a narovnajzte hornú časť tela.
3. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
4. Lopatky pritiahnite k chrbtici.
5. Napnite ramená a bradu zľahka pritiahnite ku krku, aby ste aktivovali vaše krčné svalstvo.
6. Kolište sa zo strany na stranu. Dbajte na pokojné, rovnomerné pohyby.

7. Toto cvičenie vykonávajte 30 sekúnd, od dýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brucha.

Tréning brušných svalov (obr. C)

Namáhané svalstvo: Brucho

Priebeh

1. Posadzte sa na výrobok a skrčte obe nohy.
2. Napnite brušné svalstvo a narovnajzte hornú časť tela.
3. Lopatky pritiahnite k chrbtici a napnite ramená.
4. Nohy potiahnite nahor, aby ste napli svalstvo predkolenia.
5. Rozpažte ruky a nohy zdvihnite z podlahy. Oba kolenné kĺby udržiavajte v jednej výške.
6. Aj pri tomto cvičení je potrebné, výrobok zaťažovať centrálné a neprekĺpať ho.
7. Túto polohu udrzte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva a hrudnú kosť presuňte dopredu, aby ste v tejto polohe stabilizovali chrbticu.

Drep (obr. D)

Namáhané svalstvo: Horné a dolné stehno

Priebeh

1. Postavte sa na výrobok a skrčte obe nohy.
2. Napnite brušné svalstvo a narovnajzte hornú časť tela.
3. Ramená udržiavajte mierne zohnuté pred telom a urobte drep.
4. Lopatky pritiahnite k chrbtici a hlavu držte v predĺžení osi chrbtice.
5. Obe nohy zaťažte rovnomerne. Zohnuté kolenné kĺby sú za priehlavkovými kĺbmi.
6. Zadok vystrčte ďaleko dozadu a ruky na vyvázenie dopredu a hore. Mali by ste dobre vidieť špičky prstov na nohách.
7. Túto polohu udrzte 3 sekundy a opäť sa narovnajzte. Pri tomto cvičení by ste sa mali pokúsiť výrobok udržať čo najvodorovnejšie a neprekĺpať ho.
8. Cvičenie zopakujte 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Neustále dbajte na polohu kolenných kĺbov.

Brušné mostíky (obr. E)

Namáhané svalstvo: Brucho, horné stehno, horné predkolenie

Priebeh

1. Predlaktiami a dlaňami sa oprite o výrobok a nohy vystrite dozadu. Pri tom sa opierajte o kolená.
2. Napnite brušné svalstvo a narovnajzte hornú časť tela. Lakte sa nachádzajú pod lakťovými kĺbmi.
3. Postavte sa na špičky prstov na nohách tak, aby sa vaše telo nachádzalo v jednej línii. Dbajte na rovnomerné zaťaženie špičiek prstov na nohách.
4. Panvu držte rovno a bezpodmienečne zabráňte vytváraniu zahnutého kríža.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nenaťahujte ju nadmerne!
6. Túto polohu udrzte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Lakte sa vždy nachádzajú pod lakťovými kĺbmi!

Udržiavanie rovnováhy (obr. F)

Namáhané svalstvo: Chrbát, zadok

Priebeh

1. Ľahnite si na stred výrobku a ruky držte vystreté dopredu.
2. Nohy vystrite dozadu a postavte sa na špičky prstov na nohách.
3. Napnite brušné svalstvo a ramená pritiahnite zohnuté do výšky pliec.
4. Hornú časť tela a zohnuté ramená zdvihnite nahor.
5. Hlavu držte v osi predĺženia chrbtice a nenaťahujte ju nadmerne!
6. Túto polohu udrzte 30 sekúnd, oddýchnite si a cvičenie zopakujte 5-krát.

Dôležité: Na stabilizáciu driekovej chrbtice priebežne udržiavajte napnutie brušného svalstva. Hlavu nadmerne nenaťahujte!

Zdvíhanie a spúšťanie zadku (obr. G)

Namáhané svalstvo: Chrbát, zadok, dolné stehno, dolné predkolenie

Priebeh

1. Chrbtom si ľahnite na podložku a päty položte na stred výrobku. Nohy sú zohnuté a ramená sú položené blízko vedľa tela.
2. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
3. Panvu zdvíhajte dovedy, kým horná časť tela nebude tvoriť jednu líniu s nohami. Ruky ležia vystreté tesne vedľa tela.
4. Hlava a ramená ležia na podložke.
5. Polohu udrzte na krátku dobu.
6. Potom spusťte panvu a toto cvičenie opakujte 10- až 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Chrbát počas cvičenia udržiavajte rovno a priebežne udržiavajte napnutie brucha.

Výpady (obr. H)

Namáhané svalstvo: Zadok, horné stehno

Priebeh

1. Jednou nohou sa postavte do stredu výrobku trochu ďalej ako je dĺžka kroku.
2. Nohy sú mierne zohnuté a hmotnosť zadnej nohy rovnomerne rozložená na brušku palca.
3. Hornú časť tela držte vyrovnanú a panvu držte mierne naklonenú dopredu.
4. Napnite brušné svalstvo a lopatky pritiahnite k chrbtici a hlavu držte v predĺžení osi chrbtice.
5. Zadnú nohu spúšťajte, dokým sa nebude nachádzať v uhle 90 stupňov. Horná časť tela zostáva vyrovnaná. Dbajte na rovnováhu a nepretáčajte kolená.
6. Túto polohu udrzte 3 sekundy a opäť sa narovnajzte. Pri tomto cvičení by ste sa mali pokúsiť výrobok udržať čo najvodorovnejšie a neprekĺpať ho.
7. Cvičenie zopakujte 15-krát v 3 sériách.

Dôležité: Neustále dbajte na polohu kolenných kĺbov.

Zdvíhanie a spúšťanie zadku

(obr. I)

Namáhané svalstvo: Brucho, triceps

Priebeh

1. Posadte sa na podložku pred výrobok.
2. Rukami sa opríte o boky výrobku. Ramená sú mierne zohnuté a lakte smerujú od vás.
3. Nohy vystríte mierne zohnuté a chodidlá položte pätami na podložku.
4. Napnite sedacie a brušné svalstvo.
5. Lopatky pritiahnite k chrbtici.
6. Panvu zdvihnite tak vysoko, aby boli ramená takmer úplne vystreté. Dbajte na to, aby ste ramená úplne nevystreli.
7. Udržujte rovnováhu a plecيا udržujte priebežne dole. Výrobok by pri tom mal ostať rovno.
8. Na krátko ostaňte v tejto polohe a potom päť spustite panvu.
9. Toto cvičenie opakujte 10- bis 15-krát v 3 sériách cvičenia.

Dôležité: Chrbát počas cvičenia udržiavajte rovno a plecيا dole. Dbajte na rovnováhu.

Naťahovanie

Pred každým tréningom venujte dostatok času naťahovaniu. V ďalšom texte Vám k tomu predstavíme niekoľko jednoduchých cvičení. Jednotlivé cvičenia robte vždy 3-krát na každu stranu po 15-30 sekúnd.

Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene.
2. Hlavu jemne ťahajte jednou rukou najskôr doľava, potom doprava.
3. Týmto cvičením natiahnete boky hrdla.

Ramená a plecيا

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko ohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu, kým pravá ruka neleží medzi lopatkami.
3. Chyťte ľavou rukou pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Strany vymeňte a cvičenie opakujte.

Svalstvo nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu nadvihnite zo zeme.
2. Pomaly ňou krúžite najskôr jedným smerom, potom druhým smerom.
3. Po chvíli vymeňte nohu.

Dôležité: Dávajte pozor na to, aby stehná zostali rovnobežne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, horná časť tela zostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Výrobok a obalový materiál zlikvidujte 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: 434742_2304

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de usarlo por primera vez.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de uso.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de uso a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Contenido del suministro

- 1 tabla de equilibrio
- 1 adaptador
- 1 instrucciones de uso

Datos técnicos

El aparato de entrenamiento cumple con DIN EN ISO 20957-1


Ámbito de uso: en el hogar

Peso máximo de los usuarios: 100 kg

Peso: Tabla de equilibrio: aprox. 790 g

Adaptador: aprox. 110 g

Superficie total: Ø aprox. 39,6 cm

 Fecha de fabricación (mes/año): 08/2023

Uso conforme a lo previsto

El artículo ha sido diseñado como aparato de entrenamiento para ejercitar grupos de músculos inferiores, movilizar las articulaciones y mejorar el equilibrio.

Este artículo ha sido diseñado para el uso doméstico y no es apto para el uso médico ni comercial.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro de muerte!

- No deje a los niños en ningún momento sin vigilancia con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.

¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que este artículo no es un juguete.
- No olvide que a los niños les encanta jugar y experimentar con las cosas. Evite situaciones y comportamientos no previstos para el artículo.
- Los niños no deben encontrarse dentro del alcance del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- El artículo debe guardarse alejado del alcance de los niños cuando no se esté usando.

¡Peligro de lesiones!

- Este aparato puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y conocimientos, si se encuentran bajo supervisión o han sido instruidos sobre el uso seguro del aparato y entienden los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el aparato.
- ¡No está permitido realizar modificaciones al artículo!
- Emplee el artículo únicamente de la forma descrita en el apartado «Uso conforme al fin previsto».
- Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso. ¡El artículo debe dejar de emplearse si presenta desperfectos!
- Coloque el artículo únicamente sobre una base plana y antideslizante.
- Este artículo ha sido diseñado para un peso corporal máximo de 100 kg. No use el artículo si su peso corporal es mayor.
- No use el artículo cerca de escaleras o descensos.
- El artículo debe usarse únicamente bajo la supervisión de personas adultas y no debe emplearse como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las descripciones de los ejercicios siempre a mano.

¡Peligro de lesiones durante el entrenamiento!

- Consulte a un médico antes de iniciar el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud le permite entrenar.
- No emplee el artículo si está lesionado o limitado por problemas de salud.
- No olvide calentar siempre antes del entrenamiento y entrene siempre en función de su capacidad de rendimiento actual. De un esfuerzo y un entrenamiento excesivos pueden derivarse lesiones graves.
- Detenga el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico en el caso de sufrir molestias, sensación de debilidad o cansancio.
- Las embarazadas deberían entrenar únicamente después de consultar a un médico.
- El artículo debe ser empleado por una sola persona al mismo tiempo.
- Alrededor del área de entrenamiento debe haber una zona libre de un mín. de 0,6 m por todos los lados (fig. J).
- No entrene si se siente cansado o desconcentrado. No entrene justo después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar a entrenar.
- Ventile suficientemente la habitación en la que entrene, pero evite las corrientes.
- Beba suficiente líquido durante el entrenamiento.

Peligro derivado del desgaste

- El artículo debe emplearse únicamente si se encuentra en perfecto estado. Compruebe si el artículo presenta daños o signos de desgaste antes de cada uso. La seguridad del artículo únicamente puede garantizarse si se comprueba con regularidad si este presenta daños y signos de desgaste. El artículo debe dejar de emplearse si presenta desperfectos.
- Proteja el artículo de las altas temperaturas y la humedad.
- Compruebe el adaptador de altura con regularidad ya que se trata del componente más sensible al desgaste.

Montaje

Los ejercicios pueden realizarse con dos grados de dificultad. Inserte el adaptador en la parte inferior del artículo para aumentar el grado de dificultad (fig. A).

Indicaciones generales de entrenamiento

Desarrollo del entrenamiento

- Póngase ropa y calzado deportivos cómodos.
- Caliente antes de empezar con el entrenamiento y deje de entrenar paulatinamente.
- Haga pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.
- No se esfuerce excesivamente durante el entrenamiento si es principiante. Aumente la intensidad del ejercicio lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de forma brusca ni rápida.
- Tenga cuidado de respirar con regularidad. Espirar al esforzarse e inspirar al relajarse.
- Tenga cuidado de mantener una posición corporal correcta durante la realización de los ejercicios.

Planificación general del entrenamiento

- Cree un plan de entrenamiento acorde a sus necesidades con tandas compuestas por 6-8 ejercicios.
- Cuando lo haga tenga en cuenta los principios básicos siguientes:
- Una tanda debería estar compuesta por aprox. 12 repeticiones de un ejercicio.
- Cada tanda de ejercicios puede repetirse 3 veces.
- Entre cada tanda de ejercicio debería hacer una pausa de 30 segundos.
- Caliente bien los diferentes grupos de músculos antes de cada entrenamiento.
- También recomendamos estirar después de cada sesión de entrenamiento.

Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le presentamos una selección de ejercicios. Debería repetir los ejercicios 2 o 3 veces.

Musculatura del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este ejercicio 4 o 5 veces.
2. A continuación, gire la cabeza lentamente en una dirección, y después en la otra.

Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y elévelas con cuidado hacia arriba. Si además inclina el tronco hacia delante mientras lo hace, calentará todos los músculos a la perfección.
2. Gire los hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie de dirección después de un minuto.
3. Suba los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Gire alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia delante y transcurrido un minuto hacia atrás.

Importante: ¡No se olvide de seguir respirando pausadamente!

Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra pierna con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo.
2. Gire el pie elevado primero en una dirección y cambie de dirección después de algunos segundos.
3. Cambie a continuación de pierna y repita este ejercicio.
4. Eleve las piernas una tras otra y dé algunos pasos sin moverse del sitio. Tenga cuidado de elevar las piernas solo hasta donde pueda mantener bien el equilibrio.

Sugerencias de ejercicios

A continuación le presentamos una selección de ejercicios.

Nota: Estos ejercicios deben realizarse únicamente si se posee la movilidad completa de los tobillos. ¡Consulte a su médico en caso de duda!

Mantener el equilibrio de pie (fig. B)

Musculatura ejercitada: tronco

Realización

1. Colóquese cuidadosamente sobre el artículo y estire los brazos hacia los lados. Tenga cuidado de repartir la carga homogéneamente sobre ambos pies y de mantener las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Primero intente mantener el equilibrio y permanecer en el artículo de la forma más tranquila posible. Mantenga la pelvis recta y enderece el tronco.
3. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
4. Acerque los omóplatos a la columna vertebral.
5. Tense los brazos y forme una ligera papada para activar los músculos del cuello.
6. Balancéese de un lado a otro. Tenga cuidado de realizar movimientos pausados y regulares.
7. Realice el ejercicio durante 30 segundos, descanse y repita el ejercicio 5 veces.

Importante: Mantenga el abdomen tenso todo el tiempo para estabilizar las vértebras lumbares.

Entrenamiento de los músculos abdominales (fig. C)

Musculatura ejercitada: abdominales

Realización

1. Siéntese sobre el artículo y flexione las piernas.
2. Tense los músculos abdominales y enderece el tronco.
3. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y tense los brazos.
4. Suba los pies para tensar la musculatura de las pantorrillas.
5. Estire los brazos hacia los lados y eleve los pies del suelo. Mantenga ambas articulaciones de la rodilla a la misma altura.
6. En este ejercicio también es importante mantener la carga en el centro del artículo y no balancearse.
7. Mantenga la posición durante 30 segundos, descanse y repita el ejercicio 5 veces.

Importante: Mantenga la tensión de los músculos abdominales todo el tiempo y desplace el esternón hacia delante para estabilizar la columna vertebral en esta posición.

Flexiones de rodillas (fig. D)

Musculatura ejercitada: parte superior e inferior del muslo

Realización

1. Colóquese sobre el artículo y flexione las piernas.
2. Tense los músculos abdominales y enderece el tronco.
3. Mantenga los brazos ligeramente flexionados delante del cuerpo y flexione las rodillas.
4. Acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.
5. Reparta la carga homogéneamente sobre ambos pies. Las rodillas flexionadas están detrás de las articulaciones de los tobillos.
6. Desplace los glúteos lo más hacia atrás posible y los brazos hacia delante y hacia arriba, para mantener el equilibrio. Debe poder ver las puntas de los dedos de los pies con facilidad.
7. Mantenga la posición durante 3 segundos y enderécese de nuevo. Durante este ejercicio debe intentar mantener el artículo en la posición más horizontal posible y no balancearse.
8. Repita el ejercicio 15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga siempre cuidado de colocar las rodillas correctamente.

Planchas (fig. E)

Musculatura ejercitada: abdominales, parte superior del muslo, parte superior de la pantorrilla

Realización

1. Apóyese con los antebrazos y las palmas de las manos sobre el artículo y estire las piernas hacia atrás. Apóyese en las rodillas mientras lo hace.
2. Tense los músculos abdominales y enderece el tronco. Los codos se encuentran debajo de la articulación del húmero.
3. Colóquese sobre la punta de los dedos de los pies, de forma que su cuerpo forme una línea. Tenga cuidado de cargar las puntas de los dedos de forma homogénea.

4. Mantenga la pelvis recta y tenga cuidado de no alcanzar la postura de lordosis.
5. ¡Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirarse excesivamente!
6. Mantenga la posición durante 30 segundos, descanse y repita el ejercicio 5 veces.

Importante: Mantenga los músculos abdominales tensos todo el tiempo para estabilizar las vértebras lumbares. ¡Los codos se encuentran siempre debajo de la articulación del húmero!

Mantener el equilibrio (fig. F)

Musculatura ejercitada: espalda, glúteos

Realización

1. Túmbese sobre el centro del artículo con los brazos estirados hacia delante.
2. Estire las piernas hacia atrás y apóyese sobre las puntas de los dedos de los pies.
3. Tense los músculos abdominales y lleve los brazos flexionados a la altura de los hombros.
4. Eleve el tronco y los brazos flexionados.
5. ¡Mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral sin estirarse excesivamente!
6. Mantenga la posición durante 30 segundos, descanse y repita el ejercicio 5 veces.

Importante: Mantenga los músculos abdominales tensos todo el tiempo para estabilizar las vértebras lumbares. ¡No estire la cabeza excesivamente!

Elevar y descender los glúteos (fig. G)

Musculatura ejercitada: espalda, glúteos, parte superior del muslo, parte inferior de la pantorrilla

Realización

1. Túmbese de espaldas sobre una esterilla y coloque los talones en el centro del producto. Las piernas están flexionadas y los brazos descansan en el suelo cerca del cuerpo.
2. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
3. Eleve la pelvis hasta que el tronco y las piernas formen una línea. Los brazos permanecen estirados pegados al cuerpo.

4. La cabeza y los hombros descansan sobre la esterilla.
5. Mantenga la posición brevemente.
6. A continuación, descienda la pelvis y repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda recta y la tensión del abdomen mientras realiza el ejercicio.

Estocada (fig. H)

Musculatura ejercitada: glúteos, parte superior del muslo

Realización

1. Colóquese con un pie a una distancia algo mayor que un paso en el centro del artículo.
2. Las piernas están ligeramente flexionadas y el peso de la pierna posterior descansa homogéneamente sobre el pulpejo.
3. Mantenga el tronco recto y la pelvis ligeramente inclinada hacia delante.
4. Tense los músculos abdominales, acerque los omóplatos a la columna vertebral y mantenga la cabeza en la prolongación de la columna vertebral.
5. Descienda la pierna trasera hasta que se encuentre en un ángulo de 90 grados. El tronco permanece recto. Tenga cuidado de mantener el equilibrio y no gire la rodilla.
6. Mantenga la posición durante 3 segundos y enderécese de nuevo. Durante este ejercicio debe intentar mantener el artículo en posición horizontal y no balancearse.
7. Repita el ejercicio 15 veces en 3 tandas.

Importante: Tenga siempre cuidado de colocar las articulaciones de las rodillas correctamente.

Elevar y descender los glúteos (fig. I)

Musculatura ejercitada: abdominales, tríceps

Realización

1. Siéntese sobre una esterilla delante del artículo.
2. Apóyese en los laterales del artículo con las manos. Los brazos están ligeramente flexionados y los codos señalan en dirección opuesta a usted.

3. Estire las piernas ligeramente flexionadas y descansen los pies con los talones sobre la esterilla.
4. Tense los músculos abdominales y de los glúteos.
5. Acerque los omóplatos a la columna vertebral.
6. Eleve la pelvis hasta que los brazos estén casi estirados. Tenga cuidado de no estirar los brazos completamente.
7. Mantenga el equilibrio dejando los hombros bajos en todo momento. El artículo debe permanecer recto.
8. Permanezca brevemente en esta posición y vuelva a descender la pelvis.
9. Repita este ejercicio entre 10 y 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda recta y los hombros bajos mientras realiza el ejercicio. Tenga cuidado de mantener el equilibrio.

Estiramientos

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación presentaremos algunos ejercicios sencillos para ello. Debería realizar cada uno de los ejercicios 3 veces para cada lado durante 15-30 segundos.

Musculatura del cuello

1. Colóquese de pie relajado.
2. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, a continuación, hacia la derecha.
3. Con este ejercicio se estiran ambos lados del cuello.

Brazos y hombros

1. Colóquese de pie con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre las escápulas.
3. Agarre el codo derecho con la mano izquierda y tire de este hacia detrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Músculos de las piernas

1. Colóquese de pie y eleve un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente primero en una dirección y a continuación en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

Importante: tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos uno junto al otro. La pelvis se desplaza hacia delante mientras se hace, el tronco permanece erguido.

Almacenamiento, limpieza

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio a temperatura ambiente.

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Elimine el artículo y los materiales de embalaje conforme a la correspondiente normativa local vigente. Guarde el material de embalaje (como; p. ej.; las bolsas de plástico) fuera del alcance de los niños. En su administración local o municipal podrá obtener más información sobre la eliminación del artículo usado. Elimine el artículo y el embalaje de forma respetuosa con el medio ambiente.



El código de reciclaje se emplea para señalar los diferentes materiales para su retorno al ciclo de reciclaje. El código se compone de un símbolo de reciclaje para el ciclo de aprovechamiento y un número que señala el material.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente. Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 434742_2304

ES Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du bruger det første gang.



Det gør du ved at læse nedenstående brugervejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne brugervejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Leveringsomfang

- 1 x balancebræt
- 1 x adapter
- 1 x brugervejledning

Tekniske data

Træningsudstyret svarer til

DIN EN ISO 20957-1


Anvendelsesområde: I hjemmet

Maks. brugervægt: 100 kg

Vægt: balance-board: ca. 790 g,

Adapter: ca. 110 g

Samlet overflade: Ø ca. 39,6 cm

 Fremstillingsdato (måned/år):
08/2023

Tilsluttet brug

Balance-boardet blev fremstillet som træningsredskab til dybereliggende muskelgrupper, til at mobilisere leddene og til forbedring af balancen. Balance-boardet er designet til brug derhjemme og er ikke egnet til medicinske og kommercielle formål.

Sikkerhedsoplysninger



Livsfare!

- Lad aldrig børn være uden opsyn med emballagematerialet. Risiko for kvælning.



Børn kan komme til skade!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør især børn opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj.

- Vær opmærksom på børns naturlige legeinstinkt og glæde ved at eksperimentere. Undgå situationer og adfærd, som artiklen ikke er beregnet til.
- Børn må ikke være inden for rækkevidde af artiklen under træning for at udelukke faren for personskade.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



Fare for tilskadecomst!

- Dette udstyr kan bruges af børn fra 14-årsalderen og derover og af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, forudsat de er under opsyn eller er blevet instrueret i, hvordan man bruger udstyret sikkert, og forstår de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med udstyret.
- Der må ikke foretages nogen ændringer på artiklen!
- Brug kun artiklen som angivet i afsnittet "Tilsluttet brug".
- Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug. Hvis artiklen er beskadiget, må den ikke længere bruges!
- Stil kun artiklen på et plant og skridsikkert underlag.
- Denne artikel er beregnet til en kropsvægt på maksimalt 100 kg. Brug ikke artiklen, hvis din kropsvægt ligger herover.
- Brug ikke artiklen nær trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun bruges under opsyn af voksne og ikke som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen sammen med træningsinstruktionerne lige ved hånden.



Fare for tilskadecomst ved træning!

- Kontakt din læge, før træningen påbegyndes. Vær sikker på, at du er sundhedsmæssigt egnet til denne træning.
- Brug ikke artiklen, hvis du er skadet eller har sundhedsmæssige begrænsninger.

- Husk altid på at varme op inden træningen, og træen svarende til din aktuelle kunnen. Ved for megen anstrengelse og overtræning er der fare for alvorlige kvæstelser.
- I tilfælde af ubehag, svaghedsfølelse eller træthed, så hold straks op med træningen og kontakt en læge.
- Gravide bør kun udføre træningen efter samråd med deres læge.
- Artiklen må altid kun bruges af en person på samme tid.
- Omkring træningsområdet skal der være et frit område på mindst 0,6 m til alle sider (afb. J).
- Træn ikke, når du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at påbegynde træningen.
- Udluft træningslokalet tilstrækkeligt, men undgå træk.
- Drik nok under træningen.

Fare på grund af slid

- Artiklen må kun bruges i fejlfri tilstand. Kontrollér artiklen for skader eller slitage før hver brug. Sikkerheden ved artiklen kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slid. Hvis artiklen er beskadiget, må den ikke længere bruges.
- Beskyt artiklen mod høje temperaturer og fugt.
- Kontrollér højdeadapteren regelmæssigt, da der er tale om den komponent, der er mest modtagelig for slid.

Montering

Der kan udføres øvelser med to sværhedsgrader. Sæt adapteren i artiklens underside for at øge sværhedsgraden (afb. A).

Generelle træningsinstruktioner

Træningsforløb

- Bær behageligt sportstøj og sportssko.
- Varm op før hver træning, og stop dagens træning gradvist.
- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og sørg for at drikke nok.
- Begyndere må aldrig træne med for høj belastning. Øg træningsintensiteten langsomt.

- Udfør alle øvelserne i et ensartet tempo, ikke rykvis og og ikke hurtigt.
- Vær opmærksom på en ensartet vejtrækning. Ånd ud under anstrengelse, og ånd ind under afslapning.
- Vær opmærksom på korrekt kropsholdning under gennemførelse af øvelserne.

Generel træningsplanlægning

- Lav en træningsplan, der er skræddersyet til dine behov med øvelsesforløb på 6 – 8 øvelser.
- Vær her opmærksom på følgende grundregler:
- Et øvelsesforløb bør bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsesforløb kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsesforløbene bør der holdes en pause på 30 sekunder ad gangen.
- Varm de forskellige muskelgrupper op i god tid før hvert træningsforløb.
- Vi anbefaler også en strækøvelse efter hvert træningsforløb.

Opvarmning

Sæt tilstrækkelig tid af til at varme op før hver træning. I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser. Disse øvelser bør gentages 2 til 3 gange.

Nakkemuskler

1. Drej langsomt hovedet til venstre og højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
2. Bevæg langsomt hovedet i den ene retning, derefter i den anden.

Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen og træk dem forsigtigt opad. Hvis du samtidigt bøjer overkroppen fremad, opvarmes alle muskler optimalt.
2. Rul skuldrene fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene mod ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad og efter et minut bagud.

Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt imens!

Benmuskler

1. Stå på det ene ben, og løft det andet ben ca. 20 cm op fra gulvet med knæet bøjet.
2. Kreds først den løftede fod i en retning, og skift efter et par sekunder.
3. Skift derefter til det andet ben, og gentag denne øvelse.
4. Løft benene, det ene efter det andet, og tag et par skridt på stedet. Sørg for, at dine ben kun løftes så langt, at du selv kan holde balancen.

Øvelsesforslag

I det følgende præsenteres du for et udvalg af øvelser.

Bemærk: Disse øvelser må man kun udføre, hvis man har fuldstændig bevægelighed i ankeleddene. Kontakt lægen i tvivlstilfælde!

Hold balancen stående (afb. B)

Anvendte muskler: Torso

Forløb

1. Stil dig forsigtigt på balance-boardet og stræk armene ud til siden. Sørg for en ensartet belastning på begge fødder og let bøjede knæled.
2. Forsøg først at finde balancen og at holde balance-boardet så roligt som muligt. Hold bækkenet lige og ret overkroppen.
3. Spænd balde- og mavemusklerne.
4. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
5. Spænd dine arme og lav en smule dobbelthage, for at aktivere dine halsmuskler.
6. Vip sidelæns frem og tilbage. Sørg for rolige, ensartede bevægelser.
7. Udfør øvelsen i 30 sekunder, slap af og gentag øvelsen 5 gange.

Vigtigt: Hold mavemusklerne spændte hele tiden for at stabilisere lændehvirvelsøjlen.

Mavemuskeltræning (afb. C)

Anvendte muskler: Mave

Forløb

1. Sid på balance-boardet og bøj benene i en vinkel.
2. Spænd dine mavemuskler og ret overkroppen.
3. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og spænd armene.

4. Træk fødderne opad for at stramme lægmusklerne.
5. Stræk armene ud til siden og løft fødderne fra gulvet. Hold begge knæled på samme højde.
6. Også ved denne øvelse er det vigtigt at belaste balance-boardet i midten og ikke vippe.
7. Hold stillingen i 30 sekunder, slap af og gentag øvelsen 5 gange.

Vigtigt: Hold mavemusklerne spændte hele tiden og før brystbenet fremad for at stabilisere rygsøjlen i denne stilling.

Knæbøjning (afb. D)

Anvendte muskler: Det øverste og nederste af låret

Forløb

1. Stil dig på balance-boardet og bøj benene.
2. Spænd dine mavemuskler og ret overkroppen.
3. Hold dine arme let bøjede foran kroppen og gå ned i squat.
4. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen og hold hovedet på linje med din rygsøjle.
5. Belast begge fødder ensartet. De bøjede knæ er bag anklernerne.
6. Stræk balderne langt bagud og armene fremad og opad for at udligne. Tåspidserne skal være nemme at se.
7. Hold stillingen i 3 sekunder og ret dig op igen. Ved denne øvelse skal du prøve på at holde balance-boardet så vandret som muligt og ikke vippe.
8. Gentag øvelsen 15 gange i 3 sæt øvelser.

Vigtigt: Vær altid opmærksom på knæleddenes stilling.

Planke (afb. E)

Anvendte muskler: Mave, det øverste af låret, det øverste af underbenet

Forløb

1. Støt med underarmene og håndfladerne på balance-boardet og stræk benene bagud. Støt på knæene.
2. Spænd dine mavemuskler og ret overkroppen. Albuerne skal være under skulderleddene.
3. Stil dig på tåspidserne, så kroppen danner en linje. Sørg for en ensartet belastning på tåspidserne.

4. Hold bækkenet lige og undgå for enhver pris at svaje i ryggen.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og stræk ikke for meget!
6. Hold stillingen i 30 sekunder, slap af og gentag øvelsen 5 gange.

Vigtigt: Hold mavemusklerne spændte hele tiden, så lændehvirvelsøjlen stabiliseres. Albuerne skal hele tiden være under skulderleddene!

Balancen holdes (afb. F)

Anvendte muskler: Ryg, balder

Forløb

1. Læg dig midt på balance-boardet og hold armene strakt fremad.
2. Stræk benene bagud og stil dig på tåspidserne.
3. Spænd mavemusklerne og træk armene bøjede op i skulderhøjde.
4. Løft overkroppen og de bøjede arme opad.
5. Hold hovedet på linje med rygsøjlen og stræk ikke for meget!
6. Hold stillingen i 30 sekunder, slap af og gentag øvelsen 5 gange.

Vigtigt: Hold mavemusklerne spændte hele tiden, så lændehvirvelsøjlen stabiliseres. Stræk ikke hovedet for meget!

Løft og sænk balderne (afb. G)

Anvendte muskler: Ryg, balder,

det nederste af låret, det nederste af undebe-
net

Forløb

1. Læg dig ned med ryggen på en måtte og hælene i midten på balance-boardet. Benene er bøjede og armene ligger ned langs siden tæt ind til kroppen.
2. Spænd balde- og mavemusklerne.
3. Løft bækkenet så langt op, at overkroppen danner en linje med benene. De strakte arme ligger tæt langs siden af kroppen.
4. Hovedet og skuldrene ligger på måtten.
5. Hold stillingen kortvarigt.
6. Sænk derefter bækkenet og gentag denne øvelse 10 til 15 gange med 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Hold ryggen lige under øvelsen og hold maven spændt hele tiden.

Lunges (afb. H)

Anvendte muskler: Balder, det øverste af låret

Forløb

1. Stil dig midt på balance-boardet med den ene fod lidt længere fremme end skridtlængde.
2. Benene er let bøjede, og vægten af det bageste ben hviler ensartet på ballen.
3. Hold overkroppen lige og bækkenet vipet lidt fremad.
4. Spænd mavemusklerne, træk skulderbladene ind til rygsøjlen og holde hovedet på linje med rygsøjlen.
5. Sænk det bageste ben, indtil det er i en 90 graders vinkel. Overkroppen forbliver lige. Vær opmærksom på balancen og undgå at vride knæet.
6. Hold stillingen i 3 sekunder og ret dig op igen. Ved denne øvelse skal du prøve på at holde balance-boardet så vandret som muligt og ikke vippe.
7. Gentag øvelsen 15 gange i 3 sæt øvelser.

Vigtigt: Vær altid opmærksom på knæleddenes stilling.

Balderne løftes og sænkes (afb. I)

Anvendte muskler: Mave, triceps

Forløb

1. Sæt dig på en måtte foran balance-boardet.
2. Støt dig på siderne af balance-boardet med hænderne. Armene er let bøjede og albuerne peger væk fra dig selv.
3. Stræk benene let bøjede ud og sæt fødderne med hælene på måtten.
4. Spænd balde- og mavemusklerne.
5. Træk skulderbladene ind til rygsøjlen.
6. Løft bækkenet så langt, at armene er strakt næsten helt ud. Sørg for, at du ikke strækker armene helt ud.
7. Hold balancen og lad skuldrene være nede hele tiden. Balance-boardet bør forblive lige hele tiden.
8. Bliv kortvarigt i denne stilling, og sænk derefter bækkenet igen.
9. Gentag denne øvelse 10 til 15 gange i 3 øvelsesforløb.

Vigtigt: Hold ryggen lige under øvelsen og skulderene nede. Vær opmærksom på balancen.

Udstrækning

Brug tid nok til at strække ud efter hver træning. I det følgende introducerer vi nogle enkle øvelser her til.

De respektive øvelser bør udføres 3 gange pr. side i 15 - 30 sekunder.

Nakkemuskler

1. Stå afslappet.
2. Træk forsigtigt hovedet med den ene hånd først til venstre og derefter til højre.
3. Gennem denne øvelse strækkes halsens sider.

Arme og skuldre

1. Stå oprejst med knæledene let bøjede.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd befinder sig mellem skulderbladene.
3. Tag fat i højre albue med venstre hånd, og træk denne tilbage.
4. Skift side og gentag øvelsen.

Benmuskler

1. Stå oprejst, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser, først i den ene retning, så i den anden.
3. Skift fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Sørg for, at lårene forbliver parallelle med hinanden. Skub i den forbindelse bækkenet fremad; overkroppen forbliver oprejst.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug.

Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Bortskaf artiklen og emballagematerialerne i henhold til aktuelle, lokale forskrifter. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn. Yderligere informationer om bortskaffelse af den udtjente artikel kan indhentes hos kommunen. Bortskaf artiklen og emballagen på en miljøvenlig måde.



Genbrugskoden tjener til identifikation af forskellige materialer med hensyn til tilbageførsel til genanvendelses kredsløbet (recycling). Koden består af et genbrugssymbol, som afspejler genanvendelses kredsløbet, og et tal, der identificerer materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.


Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 434742_2304

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

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

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):
08/2023

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.

Indicazioni di sicurezza



Pericolo di morte!

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento.



Pericolo che i bambini subiscano lesioni!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Istruire i bambini in particolare sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- Tenere in considerazione la tendenza naturale al gioco dei bambini e la loro predisposizione a fare nuove esperienze. Evitare situazioni e modalità comportamentali che non sono previste per l'articolo.
- Durante il training i bambini non si devono trovare nel raggio d'azione dell'articolo, al fine di evitare i pericoli di lesione.
- La pulizia e la manutenzione affidata all'utente non possono essere condotte da bambini non sorvegliati.
- In caso di non utilizzo, l'articolo deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini.



Pericolo di ferirsi!

- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini a partire da 14 anni di età e oltre, nonché da persone con facoltà fisiche, sensoriali oppure mentali limitate, oppure con mancanza di esperienza e conoscenze, qualora essi siano sorvegliati oppure siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro dell'articolo e comprendano i pericoli che ne possono derivare. I bambini non devono giocare con l'attrezzo.
- Non è consentito apportare modifiche all'articolo!
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come indicato nella sezione "Utilizzo conforme".
- Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo!
- Collocare l'articolo soltanto su una superficie piana e antiscivolo.
- Questo articolo è realizzato per un peso massimo dell'utente di 100 kg. Non utilizzare l'articolo se il proprio peso corporeo dovesse essere superiore.
- Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o dislivelli.

- L'articolo può essere utilizzato solo sotto la sorveglianza adulti e non come giocattolo.
- Conservare sempre a portata di mano le istruzioni d'uso con gli esercizi proposti.

Pericolo di subire lesioni durante il training!

- Consultare il proprio medico prima di iniziare con il training. Assicurarsi di essere nelle condizioni di salute adatte per il training.
- Non utilizzare l'articolo se soggetti a lesioni oppure in condizioni limitate di salute.
- Ricordarsi sempre di scaldarsi prima del training e di allenarsi in funzione del proprio stato di forma attuale. In caso di sforzi troppo intensi o di allenamento eccessivo si corre il rischio di subire gravi lesioni.
- In caso di disturbi, sensazione di debolezza o stanchezza interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Le donne incinte possono svolgere il training solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere sempre usato da una sola persona alla volta.
- Attorno alla zona per il training deve essere disponibile uno spazio libero di perlomeno 0,6 m su tutti i lati (imm. J).
- Non allenarsi se si dovesse essere stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere circa 2 ore prima di iniziare con il training.
- Areare sufficientemente la stanza in cui ci si allena, ma evitare le correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante il training.

Pericolo dovuto all'usura

- L'articolo può essere utilizzato solo se in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo verificare che l'articolo non presenti danni o segni di usura. La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo se esso sarà sottoposto ad una regolare verifica dei danni e dell'usura. In caso di danni non è più consentito utilizzare l'articolo.
- Proteggere l'articolo dalle alte temperature e dall'umidità.
- Controllare regolarmente l'adattatore dell'altezza, in quanto si tratta di uno dei componenti maggiormente soggetti a usura.

Montaggio

È possibile eseguire gli esercizi con due livelli di difficoltà. Inserire l'adattatore sulla parte inferiore dell'articolo per aumentare il livello di difficoltà (imm. A).

Avvertenze generali sul training

Svolgimento del training

- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Scaldarsi prima di ogni allenamento e concludere lentamente gli esercizi.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.
- Se si è principianti, non allenarsi con un carico eccessivo. Incrementare lentamente l'intensità del training.
- Svolgere tutti gli esercizi in modo uniforme, non con movimenti rapidi o improvvisi.
- Fare attenzione a mantenere una respirazione uniforme. Espirare durante lo sforzo ed inspirare durante il rilassamento.
- Fare attenzione ad una corretta postura corporea quando si svolgono gli esercizi.

Pianificazione generale del training

- Definire un piano di training in funzione delle proprie esigenze, con sessioni composte da 6-8 esercizi.
- Osservare in tale ambito i seguenti principi:
- una sessione dovrebbe essere composta da circa 12 ripetizioni di un esercizio.
- Ciascuna sessione di esercizi può essere ripetuta 3 volte.
- Tra le diverse sessioni di esercizi, concedersi una pausa di 30 secondi.
- Prima di ciascuna unità di training, riscaldare bene i diversi gruppi muscolari.
- Consigliamo inoltre di fare stretching dopo ciascuna unità di training.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito, vi presentiamo una selezione di esercizi. Gli esercizi vanno ripetuti due o tre volte.

Muscolatura della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra. Ripetere questo esercizio quattro o cinque volte.
2. Muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro alla schiena e spostarle con cautela verso l'alto. Se si piega contemporaneamente anche il busto in avanti, tutti i muscoli verranno scaldati in modo ottimale.
2. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente, e cambiare direzione dopo un minuto.
3. Sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo un 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. Compiere un movimento circolare in una direzione con il piede sollevato, e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Mettersi quindi in piedi sull'altra 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 presentiamo una selezione di esercizi.

Indicazione: questi esercizi devono essere eseguiti soltanto con la massima mobilità delle caviglie. In caso di dubbi, contattare il medico!

Mantenere l'equilibrio in piedi (imm. B)

Muscolatura allenata: tronco

Svolgimento

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.
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 movimento 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)

Muscolatura allenata: addominali

Svolgimento

1. Sedersi sull'articolo e piegare le gambe.
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)

Muscolatura allenata: cosce superiori e inferiori

Svolgimento

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

Muscolatura allenata: addominali, cosce superiori, parte superiore della gamba

Svolgimento

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

Muscolatura allenata: schiena, glutei

Svolgimento

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

Muscolatura allenata: schiena, glutei, cosce inferiori, parte inferiore della gamba

Svolgimento

1. Distendersi con la schiena su un tappetino e poggiare i talloni sull'articolo. Le gambe sono piegate e le braccia sono in posizione laterale vicine al corpo.
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 poi il bacino e ripetere questo esercizio 10-15 volte in 3 ripetizioni.

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

Passo che simula una caduta (imm. H)

Muscolatura allenata: glutei, cosce superiori

Svolgimento

1. Mettere un piede sopra al centro dell'articolo, 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.
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'articolo 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)

Muscolatura allenata: addominali, tricipite

Svolgimento

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.
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 10-15 volte per 3 sessioni.

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

Stretching

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per lo stretching. In seguito, vi presentiamo alcuni semplici esercizi.

Ciascun esercizio va eseguito 3 volte per lato in 15-30 secondi.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi rilassati in posizione eretta.
2. Spostare con cautela con una mano la testa prima verso sinistra, poi verso destra.
3. Tramite questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in piedi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro alla testa fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo indietro.
4. Cambiare quindi lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Compiere un movimento circolare con il piede, prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo qualche tempo cambiare piede.

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

Conservazione, pulizia

In caso di mancato utilizzo, conservare l'articolo sempre asciutto e pulito a temperatura ambiente. Pulire solo con acqua e quindi asciugare con un panno.
IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Smaltire l'articolo e i materiali della confezione nel rispetto delle attuali normative locali. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini. Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'articolo alla fine del suo periodo di impiego. Smaltire l'articolo e la confezione nel rispetto dell'ambiente.



Il codice di riciclaggio serve per indicare i diversi materiali per il loro ritorno al ciclo di riutilizzo (recycling). Il codice è composto da un simbolo di riciclaggio per il ciclo di riutilizzo e da un numero che contraddistingue il materiale.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 434742_2304

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használatba vétele előtt ismerkedjen meg a termékkel.

 **Figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót.**

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma

- 1 x egyensúlyozó deszka
- 1 x nehézség szabályozó adapter
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok

Az edzőeszköz megfelel a DIN EN ISO 20957-1

Rendeltetés: Privát használat


H osztály (otthoni használat)

A használó max. súlya: 100 kg

Tömeg: Balance Board: kb. 790 g

Nehézség szabályozó: kb. 110 g

Teljes felület: Ø kb. 39,6 cm

 Gyártási dátum (hónap/év):
08/2023

Rendeltetészerű használat

A termék célja a mélyebben fekvő izomcsoportok edzése, az ízületek rugalmasságának növelése, valamint az egyensúlyérzék javítása. A terméket otthoni használatra tervezték, és orvosi vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas.

Biztonsági utasítások

Életveszély!

- A gyermekeket soha ne hagyja felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal! Fulladásveszély áll fenn.

Gyermekeknél sérülésveszély áll fenn!

- A gyermekek nem játszhatnak a termékkel. A gyermekek figyelmét különösen hívja fel arra, hogy a termék nem játék.
- Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékösztönét és kísérletezési hajlandóságát. Előzze meg a termék rendeltetésének nem megfelelő helyzeteket és viselkedésformákat.
- A sérülésveszély elkerülése érdekében edzés közben a gyermekek nem lehetnek a termék elérhető közelségében.
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- A termék használaton kívül gyermekektől elzárva tartandó.

Sérülésveszély!

- Ezt a készüléket 14 évnél fiatalabb gyermek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel bíró vagy tapasztalat és tudás hiányában szenvedő személyek csak akkor használhatják, ha felügyelet alatt állnak, vagy a készülék biztonságos használatáról ki lettek oktatva, és a termék használatából adódó veszélyeket megértették. A gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Tilos a terméken változtatásokat eszközölni!
- Csak a „Rendeltetészerű használat” részben leírtak szerint használja a terméket.
- Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem látható-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. Ne használja tovább a terméket, ha sérülés található rajta!
- A terméket csak sík, csúszásmentes alaplattal állítsa.
- Ez a termék 100 kg-os maximális testsúlyhoz lett tervezve. Ne használja a terméket, ha a testsúlya meghaladja ezt az értéket.
- Ne használja a terméket lépcsők vagy sarkok közelében.
- A termék nem gyermekjáték, csak felnőtt közvetlen felügyelete mellett használható.
- Mindig tartsa kéznél a használati útmutatót és az edzéstervet.

Sérülésveszély edzés közben!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Győződjön meg arról, hogy Ön az edzéshez fizikailag alkalmas állapotban van.
- Ne használja a terméket, ha Ön sérült, vagy egészségi állapota korlátozott.
- Edzés előtt mindig melegítsen be, és eddzen az aktuális képességeinek megfelelően. A túlzott terhelés és a túledzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Ha kellemetlen érzést, gyengeséget vagy fáradtságot tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Terhes nők csak az orvossal folytatott konzultációt követően végezhetik az edzést.
- A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.
- Az edzési terület körül minden irányban legalább 0,6 m szabad területnek kell rendelkezésre állnia (J ábra).
- Ne eddzen, ha fáradt vagy dekoncentrált. Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon körülbelül 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőtermet, de kerülje a huzatot.
- Edzés közben igyon elegendő vizet.

Elhasználódás miatti veszély

- A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni. Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy nem látható-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. A termék biztonságossága csak akkor garantálható, ha rendszeresen ellenőrzik sérülés és elhasználódás szempontjából. Ne használja tovább a terméket, ha sérülés található rajta.
- Óvja a terméket a magas hőmérsékletektől és nedvességtől.
- Kérjük, rendszeresen ellenőrizze a magasságadaptert, mivel ez az az alkatrész, amely a leginkább hajlamos a kopásra.

Összeszerelés

A gyakorlatokat két nehézségi szinten végezheti. A nehézségi szint emeléséhez helyezze az adaptert a tárgy aljára (A ábra).

Általános edzési tanácsok

Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan vezessen le.
- Tartson elegendő szünetet a gyakorlatok között, és igyon eleget.
- Kezdőként soha ne eddzen túl nagy intenzitással. Lassan növelje az edzés intenzitását.
- Minden gyakorlatot egyenletesen – ne hirtelen mozdulattal és ne gyorsan – végezzen.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Az erőfeszítés közben lélegezzen ki, és akkor lélegezzen be, amikor ellazul.
- A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljen a helyes testtartásra.

Általános edzés tervezés

- Készítsen az igényeinek megfelelő edzéstervet 6–8 gyakorlatból álló gyakorlatsorokkal.
- Ennek során, kérjük, vegye figyelembe a következő elveket:
- Egy gyakorlatsornak egy gyakorlat körülbelül 12 ismétlésből kell állnia.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételtető.
- A gyakorlatsorok között tartson 30 másodperces szüneteket.
- Minden edzés előtt melegítse be jól a különböző izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzés után nyújtson.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elegendő időt a bemelegítésre. A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be. Minden gyakorlatot 2–3-szor kell megismételni.

Nyakizom

1. Lassan fordítsa el a fejét balra és jobbra. Ismétlje meg ezt a mozgást 4–5-ször.
2. Lassan fordítsa el a fejét először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha a felsőtestével eközben előre hajolgat, minden izom optimálisan bemelegszik.
2. A vállaival egyszerre végezzen előrefele vállkörzést, majd egy perc múlva váltson irányt.
3. Húzza mindkét vállát a füléhez, majd engedje le.
4. Végezzen előrefele váltott karkörzést a bal és jobb karjával, majd egy perc múlva hátrafele.

Fontos: ne felejtse el folyamatosan nyugodt ritmusban lélegezni!

Lábizom

1. Álljon az egyik lábára, és hajlított térdrel emelje fel a másik lábát körülbelül 20 cm-re a padlótól.
2. Először körözze a felemelt lábfejét az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
3. Ezután váltson át a másik lábára, és ismételje meg a gyakorlatot.
4. Emelje fel felváltva a lábait, és tegyen meg helyben néhány lépést. Ügyeljen arra, hogy csak annyira emelje fel a lábát, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

Gyakorlati javaslatok

A következőkben válogatott gyakorlatokat mutatunk be.

Megjegyzés: ezeket a gyakorlatokat csak tökéletesen mozgó bokaízületekkel végezheti. Ha kétségei vannak, forduljon orvosához!

Az egyensúly megtartása álló helyzetben (B ábra)

Érintett izmok: törzs

Kivitelezése

1. Óvatosan álljon rá az eszközre, és nyújtsa ki a karját oldalirányba. Ügyeljen arra, hogy a lábait egyenletesen terhelje, és a térdei enyhén be legyenek hajlítva.
2. Ezután próbálja megtalálni az egyensúlyi helyzetet, és az eszközt lehetőleg mozdulatlanul tartani. Tartsa egyenesen a csípőjét, és egyenesedjen fel.
3. Feszítse meg a far- és a hasizmát.

4. Közelítse a lapockáit a gerincéhez.
5. Feszítse meg a karizmát, és enyhén hajtsa előre a fejét, hogy aktiválja a nyakizmot.
6. Billenjen egyik oldalról a másikra. Ügyeljen rá, hogy mozdulatai nyugodtak és egyenletesek legyenek.
7. 30 másodpercig végezze a gyakorlatot, pihenjen, majd ismételje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét.

Hasizom-erősítés (C ábra)

Érintett izmok: has

Kivitelezése

1. Üljön a termékre, és hajlítsa be a lábát.
2. Feszítse meg a hasizmát, és emelje fel a felsőtestét.
3. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és feszítse meg a karizmát.
4. Húzza fel a lábát, hogy megfeszítse a lábszárizmokat.
5. Nyújtsa ki a karját oldalirányba, és emelje fel a lábát a talajról. Tartsa mindkét térdét egy magasságban.
6. Ennél a gyakorlatnál is fontos, hogy az eszköz súlypontját közepén tartsa, és ne billegjen.
7. Tartsa ezt a helyzetet 30 másodpercig, pihenjen, majd ismételje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, és tolja előre a mellkasát – ezzel stabilizálva a gerincét.

Térdhajlítás (D ábra)

Érintett izmok: felső és alsó combok

Kivitelezése

1. Álljon a termékre, és hajlítsa be a lábát.
2. Feszítse meg a hasizmát, és emelje fel a felsőtestét.
3. Tartsa a karját enyhén behajlítva a törzse előtt, és hajlítsa be a térdét.
4. Húzza a lapockáit a gerince irányába, és a feje legyen egy vonalban a gerincével.
5. Egyformán terhelje a lábait. A behajlított térdek az ugróizülete mögött vannak.

6. Tolja hátra a fenekét, és ezt ellensúlyozandó, emelje előre a karját. Látnia kell a lábujjai hegyét.
7. Tartsa ezt a pozíciót 3 másodpercig, azután egyenesedjen fel. Ennél a gyakorlatnál igyekeznie kell a terméket lehetőleg vízszintesen tartani, és nem billegni.
8. Ismétlje meg a gyakorlatot tizenötször 3 sorozatban.

Fontos: mindig figyeljen a térdizület helyzetére.

Fekvőtámasz tartás (E ábra)

Érintett izmok: has, felső comb, alsó lábszár felső része

Kivitelezése

1. Az alkarjával és a tenyerével támaszkodjon a termékre, majd nyújtsa ki a lábát hátra. Ehhez támaszkodjon meg a térdével.
2. Feszítse meg a hasizmát, és emelje fel a felsőtestét. A könyöke legyen a válla alatt.
3. Emelkedjen lábujjhegyre, hogy az egész teste egy vonalban legyen. Ügyeljen arra, hogy a lábujjait egyenletesen terhelje.
4. Tartsa a csípőjét egyenesen, és deréktájon ne homorítson.
5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát!
6. Tartsa ezt a helyzetet 30 másodpercig, pihenjen, majd ismétlje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát, ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. A könyöke legyen mindig a válla alatt!

Az egyensúly megtartása (F ábra)

Érintett izmok: hát, fenék

Kivitelezése

1. Feküdjön a termék közepére, és kinyújtva emelje előre a karját.
2. Nyújtsa ki a lábát hátra, és támaszkodjon lábujjhegyen.
3. Feszítse meg a hasizmát, a derékszögben behajlított karját pedig húzza le vállmagasságig.
4. Emelje fel a felsőtestét és a behajlított karját.

5. A feje legyen egy vonalban a gerincével, és ne feszítse meg túlságosan a nyakát!
6. Tartsa ezt a helyzetet 30 másodpercig, pihenjen, majd ismétlje meg a gyakorlatot ötször.

Fontos: folyamatosan tartsa megfeszítve a hasizmát ezzel stabilizálva a gerinc alsó részét. Ne feszítse meg túlságosan a nyakát!

Fenekemelgetés (G ábra)

Érintett izmok: hát, fenék,

alsó comb, alsó lábszár alsó része

Kivitelezése

1. Feküdjön a hátára egy szőnyegen, és helyezze a sarkát a termék közepére. A láb behajlítva, a kar a testhez közel, oldalt fekszik.
2. Feszítse meg a far- és hasizmát.
3. Addig emelje a csípőjét, amíg a felsőtest és a láb egy vonalban nem kerül. A kinyújtott karok szorosan a test mellett vannak.
4. A fej és a váll a szőnyegen marad.
5. Rövid ideig tartsa meg ezt a helyzetet.
6. Ezután engedje le a medencéjét, és ismétlje meg a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 gyakorlatssorozatban.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát, és végig feszítse a hasizmát.

Támadólépés (H ábra)

Érintett izmok: fenék, felső comb

Kivitelezése

1. Egy hosszabb lépéssel lépjen az egyik lábával a termék közepére.
2. A láb enyhén behajlítva, a hátsó láb súlya egyenletesen oszlik el a talp elülső részén.
3. Tartsa egyenesen a felsőtestét, a csípőjét pedig enyhén billentse előre.
4. Feszítse meg a hasizmát, húzza a lapockáit a gerince irányába, és a feje legyen egy vonalban a gerincével.
5. Addig engedje le a hátsó lábát, amíg el nem éri a derékszöveget. A felsőtest egyenes marad. Ügyeljen az egyensúly megtartására, és ne fordítsa ki a térdét.
6. Tartsa ezt a pozíciót 3 másodpercig, azután egyenesedjen fel. Ennél a gyakorlatnál igyekeznie kell a terméket lehetőleg vízszintesen tartani, és nem billegni.

7. Ismétlje meg a gyakorlatot tizenötször 3 sorozatban.

Fontos: mindig figyeljen a térdizület helyzetére.

Fenékemelgetés (I ábra)

Érintett izmok: has, tricepsz

Kivitelezése

1. Feküdjön hanyatt egy szőnyegen a termék előtt.
2. A kezével támaszkodjon meg a termék két oldalán. A kar enyhén behajlítva, a könyök kifelé mutat.
3. Nyújtsa előre a kissé behajlított lábát, majd helyezze a sarkát a szőnyegre.
4. Feszítse meg a far- és hasizmát.
5. Közelítse a lapockáit a gerincéhez.
6. Olyan magasra emelje a csípőjét, hogy a karja szinte teljesen ki legyen nyújtva. Ügyeljen arra, hogy ne nyújtsa ki teljesen a karját.
7. Tartsa meg az egyensúlyát, a válla pedig végig maradjon lent. A terméknek egyenesen kell maradnia.
8. Rövid ideig maradjon ebben a helyzetben, majd lassan engedje vissza a csípőjét.
9. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot 10–15 alkalommal 3 sorozatban.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát, a válla pedig végig maradjon lent. Ügyeljen az egyensúly megtartására.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elegendő időt a nyújtásra. A következőkben néhány egyszerű gyakorlatot ismertetünk.

Minden gyakorlatot oldalanként 3-szor, 15–30 másodpercig kell végezni.

Nyakizom

1. Álljon nyugodtan.
2. Egyik kezével óvatosan húzza a fejét először balra, majd jobbra.
3. Ez a gyakorlat a nyak oldalsó nyújtására szolgál.

Karok és vállak

1. Álljon egyenesen, enyhén behajlított térdrel.
2. Tegye a jobb karját a feje mögé, amíg a jobb kezével a lapockái közé nem ér.
3. Fogja meg a jobb könyökét a bal kezével, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a padlóról.
2. Lassan körözze először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek egymással. Tolja előre a medencéjét, miközben a felsőtestét egyenesen tartja.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak vízzel tisztítsa, majd törölkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószerkeket a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



A terméket és a csomagolóanyagokat a hatályos helyi előírásoknak megfelelően semmisítse meg. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől.

Az elhasználdott termék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A terméket és a csomagolást környezetkímélő módon kell ártalmatlanítani.



Az újrahasznosítási kód az újrafelhasználási ciklusba való visszavezetésre (újrahasznosítás) szánt különböző anyagok azonosítására szolgál. A kód az újrahasznosítási ciklus újrahasznosítási szimbólumból és az anyagot azonosító számból áll.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

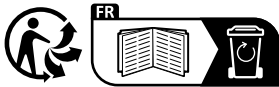
A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 434742_2304

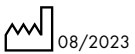
 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • 22397 Hamburg

GERMANY



Delta-Sport Nr.: FA-13416

08.15.2023 / AM 11:30

IAN 434742_2304

