



EXERCISE BALL

GB

EXERCISE BALL
Instructions for use

SI

MEHKA GIMNASTIČNA ŽOGA
Navodila za uporabo

SK

GYMNASTICKÁ LOPTA
Návod na používanie

HU

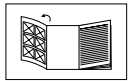
GIMNASZTIKAI LABDA
Használati útmutató

CZ

GYMNASTICKÝ MÍČ
Návod k použití

DE AT CH

SOFT-GYMNASTIKBALL
Gebrauchsanweisung



GB

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

HU

Elolvasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

SI

Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

 05/2022
Delta-Sport-Nr.: GB-10725, GB-10726, GB-10727

01.31.2022 / PM 3:37

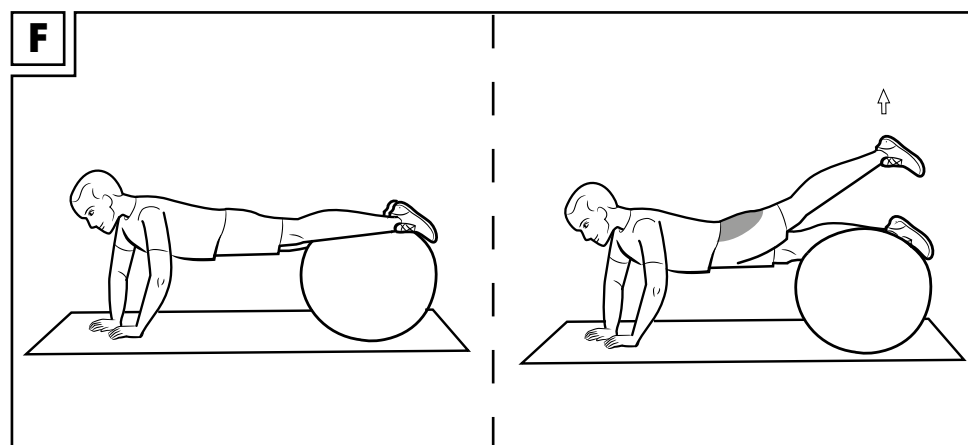
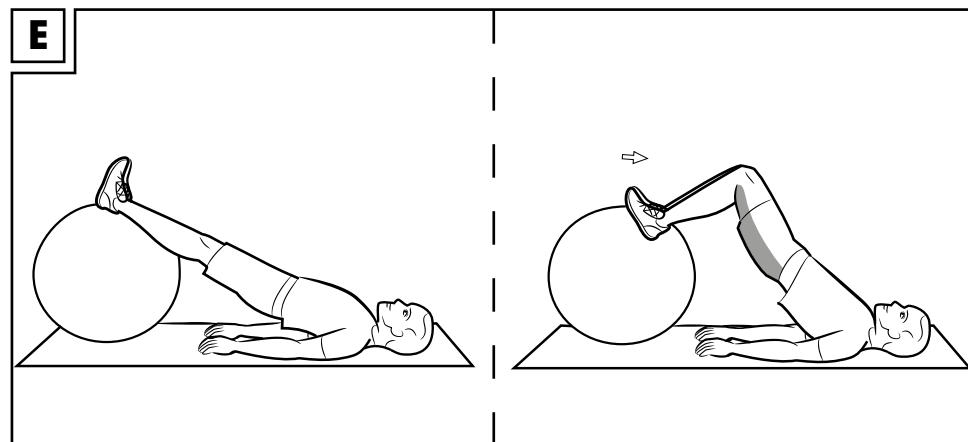
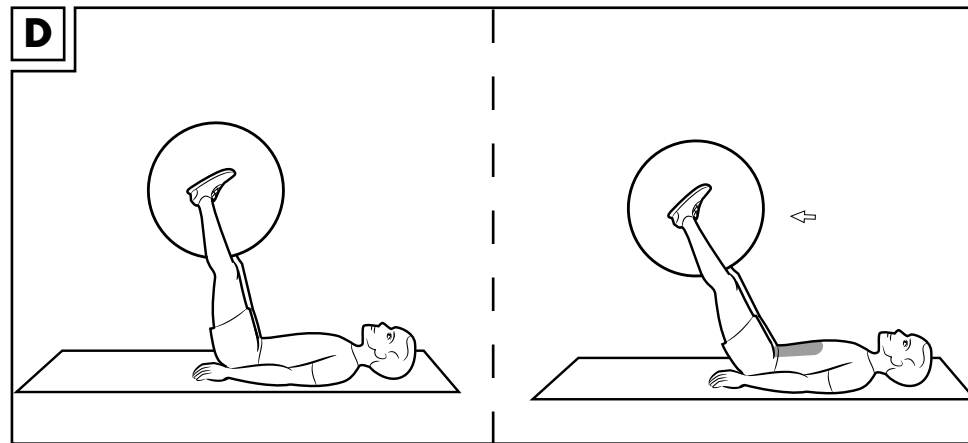
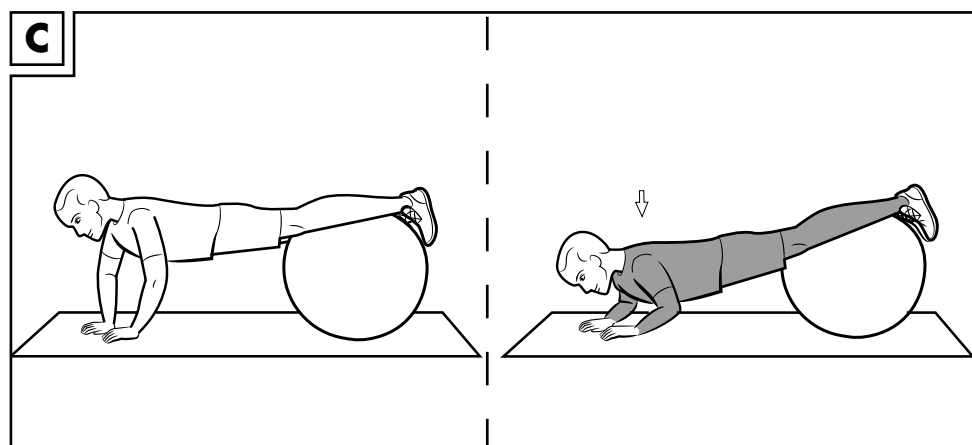
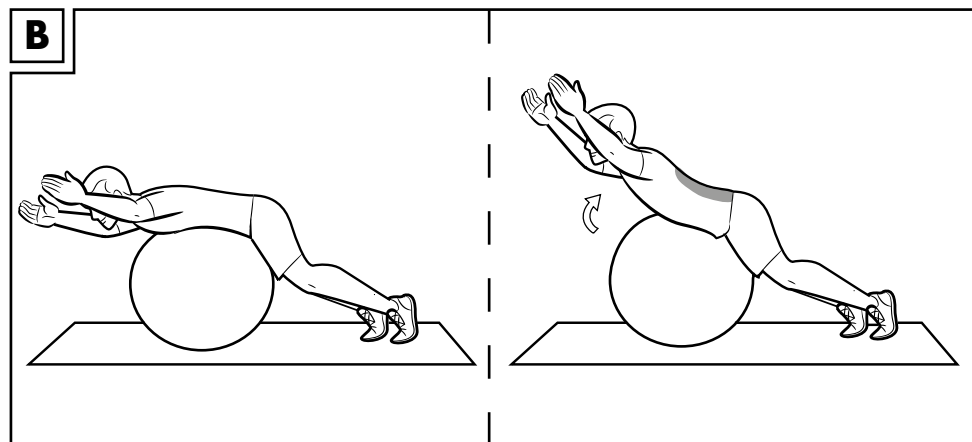
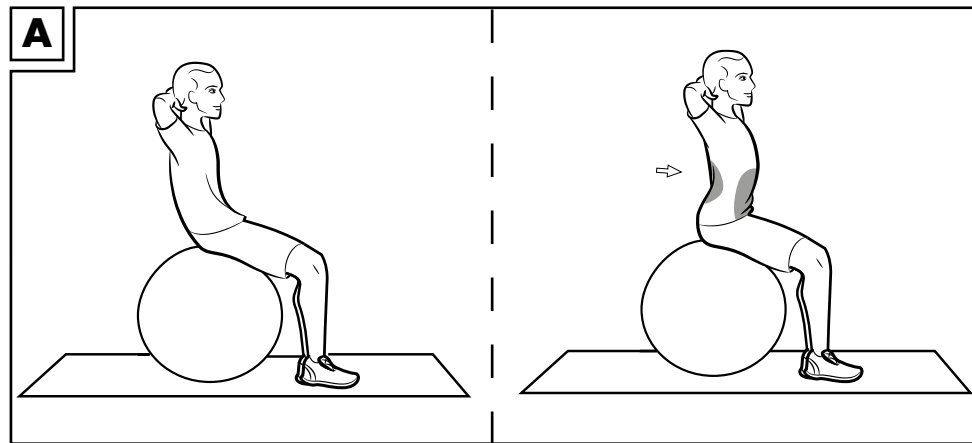
IAN 379665_2110

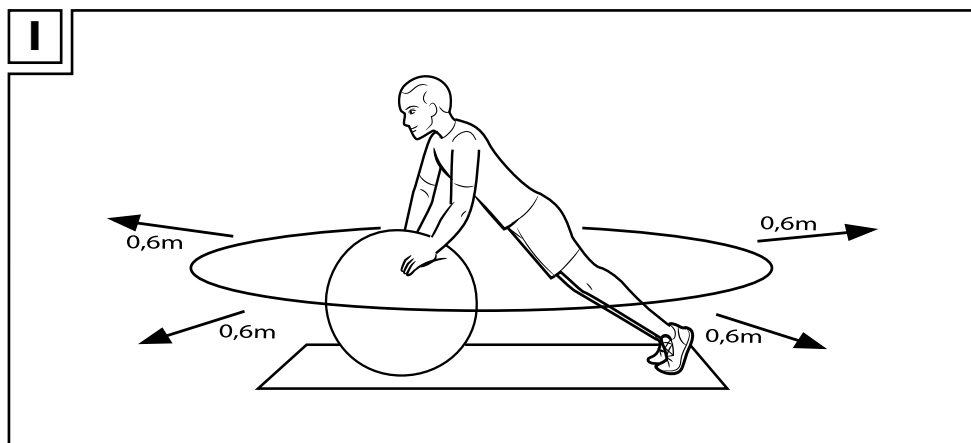
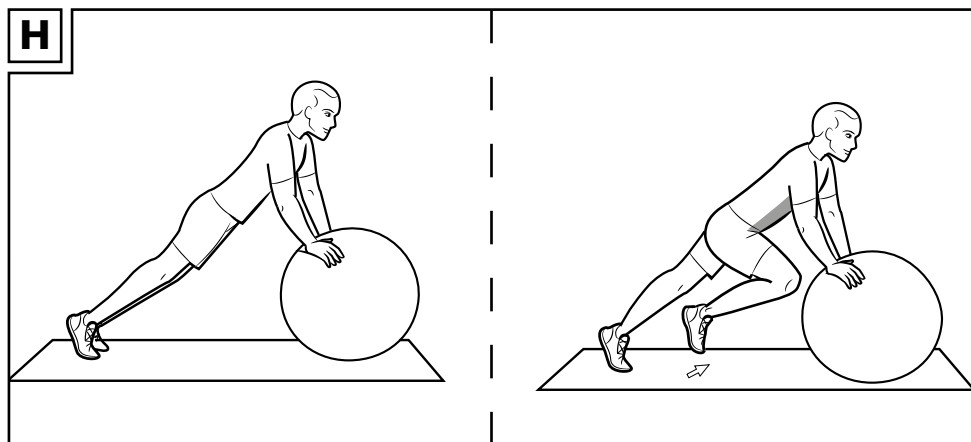
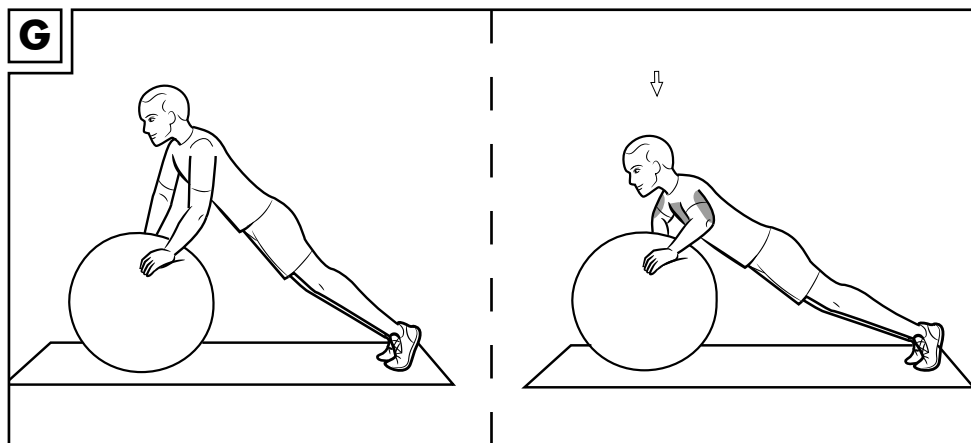
4 Δ

IAN 379665_2110

GB HU SI CZ
SK DE AT CH

GB	Usage and safety information	Page	08
HU	Használati és biztonsági utasítások	14.	Oldal
SI	Napotki glede uporabe in varnosti	Strani	20
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	26
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	31
DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	37





(GB)

Package contents	8
Technical data	8
Intended use	8
Safety information	8
Risk of injury!	8
Extra caution – risk of injury to children!	8
Dangers due to wear and tear	8
Avoiding damage to property	9
Inflating	9
Deflating	9
General training instructions	9
Warming up	9
Exercise suggestions	10
Stretching	12
Storage, cleaning	12
Disposal	12
Notes on the guarantee and service handling	12

(SI)

Obseg dobave	20
Tehnični podatki	20
Predvidena uporaba	20
Varnostni napotki	20
Nevarnost poškodb!	20
Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!	20
Nevarnost zaradi obrabe	20
Preprečevanje materialne škode	21
Napihovanje	21
Izpust zraka	21
Splošni napotki za vadbo	21
Ogrevanje	21
Predlogi za vaje	22
Raztezanje	23
Shranjevanje, čiščenje	24
Napotki za odlaganje v smeti	24
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	24
Garancijski list	25

(HU)

Csomag tartalma	14
Műszaki adatok	14
Rendeltetésszerű használat	14
Biztonsági utasítások	14
Balesetveszély!	14
Legyen különösen elővigyázatos – a gyermekek megsérülhetnek!	14
Kopás okozta veszély	14
Előzze meg az anyagi károkat!	15
Felpumpálás	15
Légtelenítés	15
Általános edzési tudnivalók	15
Bemelegítés	15
Javasolt gyakorlatok	16
Nyújtás	18
Tárolás, tisztítás	18
Tudnivalók a hulladékkezelésről	18
A garanciával és a szervíz leboncolásával kapcsolatos útmutató	18

(CZ)

Obsah balení	26
Technické údaje	26
Použití dle určení	26
Bezpečnostní pokyny	26
Nebezpečí poranění!	26
Důležité upozornění: Dětem hrozí nebezpečí poranění!	26
Nebezpečí v důsledku opotřebení	26
Zamezení věcným škodám	27
Nafouknutí	27
Vypuštění	27
Obecné pokyny pro cvičení	27
Zahřátí	27
Návrhy cvičení	28
Závěrečné protahování	29
Uskladnění, čištění	30
Pokyny k likvidaci	30
Pokyny k záruce a průběhu služby	30

SK

Rozsah dodávky	31
Technické údaje	31
Určené použitie	31
Bezpečnostné pokyny	31
Nebezpečenstvo poranenia!	31
Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!	31
Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia	31
Zabránenie vecným škodám	32
Fúkanie	32
Odvzdušnenie	32
Všeobecné pokyny na cvičenie	32
Zahriatie	33
Priklady cvikov	33
Strečing	35
Skladovanie, čistenie	35
Pokyny k likvidácii	35
Pokyny k záruke a priebehu servisu	35

DE AT CH

Lieferumfang	37
Technische Daten	37
Bestimmungsgemäße Verwendung	37
Sicherheitshinweise	37
Verletzungsgefahr	37
Besondere Vorsicht - Verletzungsgefahr für Kinder	38
Gefahr durch Verschleiß	38
Vermeidung von Sachschäden	38
Aufpumpen	38
Entlüften	38
Allgemeine Trainingshinweise	38
Aufwärmen	39
Übungsvorschläge	39
Dehnen	41
Lagerung, Reinigung	42
Hinweise zur Entsorgung	42
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	42

Congratulations!

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



Read the following instructions for use carefully.

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

Package contents

- 1 x exercise ball
- 1 x deflation tube
- 2 x stopper
- 1 x air pump adapter
- 1 x stopper lifter
- 1 x instructions for use

Technical data



Maximum load: 120kg

Weight of ball: approx. 1100g/approx. 1500g/
approx. 1850g

Diameter: approx. 65cm/approx. 75cm/
approx. 85cm



Date of manufacture (month/year):
05/2022

Intended use

This product is constructed as a gymnastics and exercise device for persons with a maximum weight of 120kg, and is not suitable for long-term seating. The product is designed for private exercise and is not suitable for medical or commercial purposes.



Safety information **Risk of injury!**

- The product may only be used under adult supervision and should not be used as a toy.
- Consult your doctor before you start training. Make sure you are healthy enough to train.

- Always remember to warm up before training and train according to your current performance ability.

High exertion and overtraining can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.

- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- Observe the maximum permissible load of 120kg. Exceeding the weight limit can damage the product or impair its function.
- Pregnant women should only train after consulting with their doctor.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. 1).
- Train on a flat, non-slip surface only.
- Do not use the product near steps or landings.
- Never use the product near an open flame or stove.
- The product may not be used in water or for swimming! It does not offer buoyancy and is not suitable as a flotation device. The surface of the product can be damaged by salt water and chlorinated water.
- Check the product for damage or wear before each use. Only use the product if it is in perfect condition!



Extra caution – risk of injury to children!

- Do not let children use this product unsupervised. Show them the correct use of the training equipment and supervise them. Only allow the use of the product if the child's mental and physical development allows it. This product is not a toy.



Dangers due to wear and tear

- The product may only be used if it is in perfect condition. Check the product for damage or wear before each use. The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must not be used anymore.

Avoiding damage to property

- All inflatable products are sensitive to cold. Never unfold and inflate the product at temperatures below 15 °C!
- Protect the product from sunlight. If the air pressure increases in direct sunlight, this must be rectified by releasing the corresponding amount of air.
- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items. Make sure that your training area is free of pointy objects.
- Only insert suitable air pump adapters into the valve. Otherwise the valve could be damaged.
- Do not over-inflate – this can result in the seams splitting open. Ensure the valve is firmly closed after inflating.
- Do not use a compressor or compressed air canister to inflate the product. This can damage the product.

Inflating

IMPORTANT:

- Only adults may inflate the product.
- Do not inflate the product beyond the specified diameter.
- Only air may be used to inflate.
- Do not inflate with your mouth, as this may result in dizziness.

To inflate the product, use commercial foot pumps or double-stroke piston pumps with the appropriate pump attachments.

You may also use the adapter provided. The adapter comes with a small and a large thread. The small thread is for commercial ball pumps, and the large for bicycle and car tyre pumps, for example. Close the product with the stopper provided for this purpose.

Tip! How to check the required diameter of 65cm/75cm/85cm:

1. On a wall, make a mark 65cm/75cm/85cm off the ground.
2. Place the inflated ball against the wall.
3. Place a level on the highest point of the ball and use the wall marking to check whether the ball has reached the diameter of 65cm/75cm/85cm.

Deflating

Remove the stopper with the stopper lifter and slowly release the air. Alternatively, remove the stopper and insert the deflation tube into the seal in order to release the air quickly.

Note! The stopper must not be removed with a sharp or sharp-edged item. This could severely damage the ball.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
- Warm up before each training session and end the training session gradually.
- Take sufficient breaks between the exercise routines and drink enough.
- If you are a beginner, never train with too much intensity. Increase the intensity of the training sessions slowly.
- Perform all exercises smoothly, not jerkily or fast.
- Be sure to breathe steadily.
Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

General training plan

Create a training plan that suits your needs with sets of 6–8 exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 15 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated 3 times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your muscle groups well before each training session.
- We also recommend stretching after each training session.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. Some simple exercises to do this are shown below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

Neck muscles

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

Arms and shoulders

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

Important: don't forget to keep breathing steadily!

Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent approx. 20cm off the floor.
2. First rotate your raised foot in one direction, and then change direction after a few seconds.
3. Then switch to your other leg and repeat this exercise.
4. Lift your legs one at a time and take a few steps in place. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Pelvic tilt (Fig. A)

Starting position

1. Sit upright on the product and place your feet on the floor, shoulder-width apart.
2. Cross your arms at the back of your neck.
Your elbows are pointing outward.

End position

3. Tighten your abdominal muscles and pull your shoulder blades toward your spine.
The shoulders remain lowered and relaxed.
4. Alternate between slowly tilting your pelvis forward and backward. The product will move along with your movements.

5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension and keep your upper body upright during the exercise.

Back stretcher (Fig. B)

Starting position

1. Lie with your stomach on the product.
2. Stabilise your posture with the balls of your feet on the floor.
3. Stretch your arms out forward and tighten your buttock and abdominal muscles.

End position

4. Raise your arms and upper body until your back is straight. Your lower back remains almost straight while doing so.
Make sure that you do not arch your back.
5. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.
6. Maintain bodily tension and then lower your upper body again.
7. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain body tension and keep your head aligned with your spine during the exercise.

Press-up (Fig. C)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your legs on the product.
2. Keep your body straight and tighten your buttock and abdominal muscles.

End position

3. Lower your upper body to do a press-up.
Your elbows are pointing slightly outward and your hands remain under your shoulders.
4. Maintain bodily tension and then raise your upper body again.
Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Leg lift (Fig. D)

Starting position

1. Lie down with your back on a mat and grip the product between your legs.
2. Stretch your legs upward with the product. Your arms are lying close to your body.

End position

3. Tighten your abdominal muscles and slightly lower your legs downward. Your feet are not touching the floor and your lower back remains continuously on the floor.
4. Maintain bodily tension for a short time and then raise your legs with the product once more.
5. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your lower back on the mat during the exercise.

Ball leg curl (Fig. E)

Starting position

1. Lie down with your back on a mat and your lower legs on the product. Your feet and lower legs are resting on the product.
2. Lift up your body until your upper body forms a line with your legs. Your arms are outstretched and close to your body.
3. Your head and shoulders are on the mat.

End position

4. Tighten your buttock and abdominal muscles.
5. Lift your buttocks upward and simultaneously use your feet to roll the product toward you until only your feet are on the product, your buttocks forming a roughly 90-degree angle with your legs.
6. Hold this position for a short time.
7. Then lower your buttocks and simultaneously use your feet to roll the product away from you until your lower legs are on the product.
8. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your back straight and your body tense during the exercise.

Buttock lift (Fig. F)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your feet and shins on the product. Your arms are tensed, elbows are pointing outward and your hands are below your shoulders.

2. Keep your body straight and tighten your abdominal muscles.

End position

3. Lift one outstretched leg as high as you can while ensuring your back remains straight. Make sure that you do not arch your back.
4. Hold this position for a short time and then lower your leg again. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
5. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: maintain consistent bodily tension. Your head is an extension of your spine and your shoulders are lowered.

Press-up (Fig. G)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.

End position

3. Tighten your buttock and abdominal muscles.
4. Lower your upper body to do a press-up. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Maintain the bodily tension for a short time and then raise your upper body again. Be sure to keep your upper body straight and to keep your head aligned with your spine.
6. Repeat this exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: always keep your back straight during the exercise.

Mountain climber (Fig. H)

Starting position

1. Lie down in the press-up position with your hands on the product. Your hands are below your shoulders and your elbows are pointing slightly outward. Only the balls of your feet are touching the floor.
2. Raise your upper body and maintain a straight posture.

End position

3. Tighten your abdominal muscles.
4. Lift up one leg and pull it up toward your chest. Your elbows are pointing outward and your hands remain under your shoulders.
5. Lower your leg again and pull the other leg up toward yourself. Make sure that your upper body remains straight and your head is aligned with your spine.
6. Switch legs and repeat the exercise 10 to 15 times for three sets.

Important: keep your back straight during the exercise.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each training session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise 3 times per side for 15–30 seconds.

Neck muscles

1. Position yourself in a relaxed posture. Pull your head gently to one side with one hand, first to the left and then to the right. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

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

Leg muscles

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

Important: make sure your thighs remain parallel to each other. Push your hips forwards, keeping your upper body upright.

Storage, cleaning

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

Wipe clean with a dry cloth only. Protect the product from extreme temperatures, sun and dampness.

Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury. **IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.



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



The recycling code is used to identify various materials for recycling.

The code consists of the recycling symbol – which is meant to reflect the recycling cycle – and a number which identifies the material.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under 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: 379665_2110

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

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.

Csomag tartalma

- 1 x gimnasztikai labda
- 1 x légtelenítő cső
- 2 x záródugó
- 1 x levegőpumpa adapter
- 1 x záródugó-emelő
- 1 x használati útmutató

Műszaki adatok



Legnagyobb terhelhetőség: 120 kg

Labda tömege: kb. 1100 g/ kb. 1500 g/ kb. 1850 g
Átmérő: kb. 65 cm/ kb. 75 cm / kb. 85 cm



Gyártási dátum (hónap/év):
05/2022

Rendeltetésszerű használat

Ez a termék max. 120 kg tömegű személyek számára tervezett gimnasztikai és sporteszköz, és nem alkalmas hosszabb ideig ülőfelületként történő használatra. A terméket magánterületen végzett gyakorlatokra tervezték, gyógyászati és ipari célra nem alkalmas.



Biztonsági utasítások **Balesetveszély!**

- A terméket csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni, az nem játék.
- Konzultáljon orvosával, mielőtt elkezdené az edzést. Bizonyosodjon meg róla, hogy egészségi állapota megengedi az edzést.
- Ne felejtse el bemelegíteni edzés előtt, és jelenlegi teljesítőképességének megfelelően edzen.

A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat. Rögtön hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha rosszul lesz, gyengeség-, fáradtságérzés önti el.

- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- Tartsa be a 120 kg maximálisan megengedett terhelhetőséget. A súlykorlát túllépése miatt a termék megrongálódhat, valamint korlátozott lehet a funkciója.
- Terhes nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- Az edzőterület körül legyen kb. 0,6 m nagyságú szabad terület (I ábra).
- Csak sík, csúszásmentes talajon eddzen.
- Ne használja a terméket lépcső, kiugró közelében.
- A terméket soha ne használja nyílt láng vagy tűzhely közelében.
- A terméket nem szabad vízben vagy úszáshoz használni! Nem biztosítja a vízen való fennmaradást, továbbá segédeszközként sem alkalmas az úszáshoz. A sós és klóros víz károsíthatja a termék felületét.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a termék nem sérült vagy kopott-e! A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!



Legyen különösen elővigyázatos – a gyermekek megsérülhetnek!

- Ne engedje, hogy a terméket gyerekek felügyelet nélkül használhassák. Magyarázza el nekik az edzőszer helyes használatát, és ne hagyja őket felügyelet nélkül.
- A használatát csak akkor engedélyezze, ha a gyermek fizikai és szellemi érettsége azt lehetővé teszi. A termék játékszernek nem alkalmas.



Kopás okozta veszély

- A terméket csak hibátlan állapotban szabad használni. Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, ill. elhasználódását. A termék biztonságossága csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket, a kopás mértékét rendszeresen ellenőrzik. Sérült terméket nem szabad használni.

Előzze meg az anyagi károkat!

- Minden felfújható termék érzékeny a hidegre. Ne bontsa ki és fújja fel a terméket 15 °C alatti hőmérsékleten!
- Védje a terméket a napfénytől. Ha erős nap-sütésben nő a légnyomás, megfelelően ki kell engedni a levegőt.
- Ne érintkezzen éles, forró, hegyes vagy veszélyes tárgyakkal. Ügyeljen arra, hogy az edzőterületen ne legyenek hegyes tárgyak.
- A szelepből kizárólag a célra alkalmas levegőpumpa adaptert illesszen (be). Ellenkező esetben megsérülhet a szelep.
- Ne fújja túl keményre, mert szétrepedhetnek a hegesztett varratok. Felfújás után zárja le a szelepet.
- Ne használjon kompresszort vagy sűrített levegős palackot a termék felfújására. Emiatt megsérülhet a termék.

Felpumpálás

FONTOS:

- Csak felnőtt pumpálhatja fel.
- A labdát ne fújja a megadott átmérőnél nagyobbra fel.
- Csak levegővel szabad pumpálni.
- Ne próbálja tüdővel felfújni, mert elszédülhet.

A termék felfújásához kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpát vagy kétlökű dugattyús pumpát használjon, a megfelelő rátétekkel. Ehhez használhatja a kiszállítás részét képező adaptert is. Az adapternek van egy kisebb és egy nagyobb menete.

A kisebb menetet a kereskedelmi forgalomban kapható lábpumpákhoz, a nagyobb pl. bicikli vagy gépkocsiabroncsokhoz alkalmas pumpákhoz használható. Végül zárja le a terméket az erre a célra előirányzott záródugóval.

Tipp! Így ellenőrizheti az előírt, 65 cm/75 cm/85 cm-es átmérőt:

1. Jelölje ki egy falon a padlótól mért 65 cm/75 cm/85 cm-es távolságot.
2. Állítsa a felfújt labdát a falhoz.
3. Helyezzen egy vízmértéket a labda legmagasabb pontjára, és ellenőrizze a falon látható jelölés segítségével, hogy a labda eléri-e a 65 cm/75 cm/85 cm-es átmérőt.

Légtelenítés

Vegye ki a záródugót a záródugó-emelő segítségével, és lassan engedje ki a levegőt. Vagy vegye ki a záródugót és vezesse a légtelenítő csövet a szelepszárba, hogy a levegő gyorsan eltávozhasson.

Megjegyzés! A záródugót tilos éles vagy éles peremű tárggyal kivenni. Ezáltal a labda súlyosan károsodhat.

Általános edzési tudnivalók

Az edzés menete

- Kényelmes sportruhát és edzőcipőt viseljen.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdőként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassan növelje az edzési intenzitást.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen és ne gyorsan.
- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erőltetés közben lélegezzen ki és lazítás közben lélegezzen be.
- Ügyeljen a helyes testtartásra edzés közben.

Az edzéstervvel kapcsolatos általános tudnivalók

Az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet állítson össze.

Ügyeljen a következőkre:

- Egy gyakorlatsor egy gyakorlat kb. 15 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor háromszor ismételtető.
- A gyakorlatsorok között tartson kb. 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési egység előtt melegítse be megfelelően az izomcsoportjait.
- Javasoljuk továbbá, hogy végezzen nyújtást minden edzési egység után.

Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez adunk néhány egyszerű gyakorlatot.

Az adott gyakorlatokat kétszer-háromszor ismételje meg.

Nyakizmok

1. Fordítsa a fejét lassan jobbra és balra. Ismételd meg a mozgást négyszer-ötször.
2. Körözzön fejével lassan először az egyik, majd a másik irányba.

Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött és óvatosan húzza felfelé.
Ha előrehajlítja felsőtestét, minden izma optimálisan melegszik fel.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza a vállait felfelé a füle irányába, majd engedje le.
4. Körözzön karjaival váltakozva előre, majd egy perc után hátrafelé.

Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!

Lábizmok

1. Álljon egyik lábára, és emelje fel a másik lábát behajlított térdrel kb. 20 cm-re a padlótól.
2. Ezt követően körözzön a megemelt lábával az egyik irányba, majd változtassa meg néhány másodperc múlva az irányt.
3. Váltson a másik lábára, és ismételd meg ezt a gyakorlatot.
4. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy lábait csak annyira emelje meg, hogy az egyensúlyát könnyedén meg tudja tartani.

Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Csípőbillentés (A ábra)

Alaphelyzet

1. Üljön egyenes háttal a termékre, és lábait állítsa válszerű helyzetben egymás mellé a padlóra.
2. Kulcsolja össze karjait a nyaka mögött. A könyök kifelé mutat.

Véghelyzet

3. Feszítse meg hasizmait és lapockáját húzza a gerincoszlopa felé.
A vállát tartsa lazán leengedve.
4. Billentse csípőjét lassan váltakozva előre és hátra. A termék együtt mozdul az Ön mozgólataival.

5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételd meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben tartsa testét mindvégig feszesen és a felsőtestét egyenesen.

Hátnyújtás (B ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hassal a termékre.
2. Stabilizálja tartását a padlóra helyezett talppárnákkal.
3. Nyújtsa ki előre karjait és feszítse meg far- és hasizmait.

Véghelyzet

4. Emelje meg karjait és felsőtestét annyira, hogy háta egyenes maradjon. A hát alsó része közben szinte teljesen egyenes marad.
Ügyeljen arra, hogy ne rogyjon be a dereka.
5. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a váll lent marad.
6. Tartsa meg feszesen testét, majd engedje felsőtestét ismét le.
7. A feladatot 10–15 alkalommal ismételd meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat közben végig tartsa feszesen a testét és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása.

Fekvőtámasz (C ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termékre helyezve lábait.
2. Tartsa magát egyenes helyzetben és feszítse meg far- és hasizmait.

Véghelyzet

3. Engedje le felsőtestét fekvőtámasz helyzetbe.
A könyökök enyhén kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
4. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd engedje felsőtestét ismét le.
Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételd meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Lábemelés (D ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hátával egy matracra és fogja a terméket lábai közé.
2. Nyújtsa a lábat a termékkel együtt felfele. A karok szorosan a test mellett fekszenek.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmait, és engedje lábait kissé le. A lábak nem érintik a padlót, a hát pedig folyamatosan a padlón fekszik.
4. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd emelje lábait a termékkel együtt ismét fel.
5. A feladatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa a hát alsó részét folyamatosan a matracon.

Labdás lábhajlítás (E ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hátával egy matracra és fektesse alsócombját a termékre. A lábak és az alsócomb a terméken nyugszanak.
2. Emelje meg testét annyira, hogy a felsőtest a lábakkal egy vonalat alkosson. A karok kinyújtva szorosan a test mellett fekszenek.
3. A fej és a vállak a matracon fekszenek.

Véghelyzet

4. Feszítse meg a far- és a hasizmait.
5. Emelje fenekét felfele, ezzel egyidejűleg görgesse lábaival a terméket maga felé addig, amíg a lábfejek még a terméken fekszenek, és a törzs a lábakkal körülbelül 90 fokos szöget zár be.
6. Tartsa meg röviden a pozíciót.
7. Majd engedje le fenekét, közben görgesse a lábaival a terméket magától elfele úgy, hogy az alsócomb ismét a terméken feküdjön.
8. A feladatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát és folyamatosan feszítse a felsőtestét.

Fenekemelő (F ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban a termékre helyezve lábfejeit és sípcsontját. A karok nyújtva vannak, a könyökök kifele mutatnak, és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.

2. Tartsa magát egyenes helyzetben és feszítse meg hasizmait.

Véghelyzet

3. Emelje meg egyik nyújtott lábát annyira, hogy háta még egyenes maradjon. Ügyeljen arra, hogy ne rogyjon be a dereka.
4. Tartsa meg röviden a pozíciót, majd engedje vissza a lábát. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
5. Cseréljen lábat, és ismételve meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: ügyeljen a test folyamatos feszesen tartására. A fej a gerincoszlop meghosszabbítása, a váll lent marad.

Push up (G ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termék-re helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.
2. Emelje meg felsőtestét és tartsa meg magát egyenes helyzetben.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és a hasizmait.
4. Engedje le felsőtestét fekvőtámasz helyzetbe. A könyökök kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
5. Tartsa rövid ideig feszesen testét, majd emelje felsőtestét ismét meg. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
6. A feladatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa mindig egyenesen a hátát.

Hegymászó (H ábra)

Alaphelyzet

1. Helyezkedjen el fekvőtámaszban, a termék-re helyezve kezeit. A kezek a vállak alatt helyezkednek el és a könyökök enyhén kifelé néznek. Csak a talppárnák érintkezzenek padlóval.
2. Emelje meg felsőtestét és tartsa meg magát egyenes helyzetben.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmaait.
4. Emelje meg az egyik lábát és húzza maga felé, egészen a mellkasához. A könyökök kifelé néznek és a kezek a vállak alatt helyezkednek el.
5. Engedje vissza a lábát, és húzza a másik lábát maga felé. Ügyeljen arra, hogy felsőteste egyenes maradjon, és a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen.
6. Cseréljen lábat, és ismételje meg a feladatot 10–15 alkalommal, három gyakorlatsorban.

Fontos: gyakorlat közben tartsa egyenesen a hátát.

Nyújtás

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk néhány egyszerű gyakorlatot.

A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként háromszor végezze.

Nyakizmok

1. Álljon lazán. Húzza a fejét egyik kezével finoman először balra, majd jobbra. Ez a gyakorlat a nyak oldalait nyújtja.

Karok és vállak

1. Álljon fel egyenesen, térd kissé hajlítva.
2. Jobb karját vigye a feje mögé, hogy jobb keze a lapockák között legyen.
3. Bal kezével fogja meg a jobb könyökét és húzza hátrafelé.
4. Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.

Lábizmok

1. Álljon egyenesen és emelje fel egyik lábfejét a talajról.
2. Lassan körözzön vele először az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: figyeljen, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenesen.

Tárolás, tisztítás

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak törölje tisztára egy száraz ronggyal. Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, napfénytől és nedvességtől.

A nem megfelelő tárolás és használat a termék korai elhasználódásához vezethet, aminek sérülés lehet a következménye. **FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről

Az árucikket és a csomagolóanyagot az érvényes helyi előírásoknak megfelelően ártalmatlannítsa. A csomagolóanyagok, pl. nylonzacskók, nem kerülhetnek gyermekek kezébe.

A csomagolóanyagot gyermekek számára hozzáférhetetlen helyen tárolja.



A terméket és csomagolását környezetbarát módon selejtezze le.



Az újrahasznosító kód a különböző anyagokat jelöli, hogy azok nyersanyagként újrahasznosíthatók legyenek.

A kód az újrahasznosítás jelből - értsd: az újrahasznosítás körforgás jelölése - és egy számból áll, ami adott anyagot jelöl.

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 előírányzott felhasználási 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: 379665_2110

HU Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.

V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za uporabo.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za uporabo skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vso dokumentacijo.

Obseg dobave

- 1 x mehka gimnastična žoga
- 1 x cevka za izpust zraka
- 2 x zaporni čep
- 1 x adapter za zračno tlačilko
- 1 x pripomoček za odstranjevanje zapornega čepa
- 1 x navodilo za uporabo

Tehnični podatki



Maksimalna obremenitev: 120 kg

Teža žoge: pribl. 1100 g/ pribl. 1500 g/
pribl. 1850 g

Premjer: pribl. 65 cm/ pribl. 75 cm / pribl. 85 cm

 Datum izdelave (mesec/leto):
05/2022

Predvidena uporaba

Izdelek je zasnovan kot gimnastična in športna naprava za osebe z največjo težo do 120 kg in ni primeren kot sedež za dolgotrajno sedenje. Izdelek je zasnovan za zasebno vadbo in ni primeren za medicinske ali poslovne namene.

Varnostni napotki **Nevarnost poškodb!**

- Izdelek je dovoljeno uporabljati pod nadzorom odraslih in ni namenjen igranju.
- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.

- Pred vadbo se vedno ogrejte in vadite v skladu s svojo trenutno telesno pripravljenostjo. V primeru prevelikega naprežanja in prekomerne vadbe obstaja nevarnost hudih poškodb. Ob težavah, napadu slabosti ali utrujenosti takoj prekinite vadbo in pokličite zdravnika.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno shranjujte na dosegu.
- Upoštevajte maksimalno obremenitev do 120 kg. Prekoračitve omejitve teže lahko povzroči poškodbe izdelka in vpliva na njegovo delovanje.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Okoli vadbenega prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika I).
- Vadite le na ravni in nedrseči podlagi.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini odprtega ognja ali peči.
- Izdelka ne smete uporabljati v vodi ali za plavanje! Na vodni gladini ne nudi opore in ni primeren kot pripomoček za plavanje. Zaradi slane in klorirane vode se lahko poškoduje površina izdelka.
- Pred vsako uporabo preveriti izdelek glede poškodb ali obrabe. Izdelek se sme uporabljati le v brezhibnem stanju!

Posebna previdnost – nevarnost poškodb za otroke!

- Ne puščajte otrok brez nadzora, ko uporabljajo ta izdelek. Pokažite jim pravilno uporabo tega vadbenega pripomočka in jih nadzorujte. Uporabo jim dovolite le, če jim to omogočata telesna in duševna sposobnost. Ta izdelek ni primeren za igro.

Nevarnosti zaradi obrabe

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je ta v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Varnost izdelka je zagotovljena le, če ga redno preverjate glede poškodb in obrabe. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.



Preprečevanje materialne škode

- Vsi napihljivi izdelki so občutljivi na mraz. Zato nikoli ne razpirajte in napihujte izdelka pri temperaturah pod 15 °C!
- Izdelek zaščitite pred sončno svetlobo. Če zračni tlak na vročem soncu naraste, ga je treba ustrezno uravnati tako, da izpustite nekaj zraka.
- Preprečite stik z ostrimi, vročimi, koničastimi ali nevarnimi predmeti. Pazite, da v vašem vadbenem prostoru ni koničastih predmetov.
- V ventil vstavite samo primerne adapterje za zračno tlačilko. V nasprotnem primeru lahko poškodujete ventil.
- Izdelka ne napihnite preveč, saj sicer obstaja nevarnost, da se varjeni spoji strgajo. Po napihovanju dobro zaprite ventil.
- Za napihovanje izdelka ne uporabljajte kompresorja ali jeklenke za stisnjeni zrak. To lahko povzroči poškodbe izdelka.

Napihovanje

POMEMBNO:

- Napihovati smejo samo odrasli.
- Žoge ne napihnite bolj od navedenega premera.
- Kot medij za polnjenje je dovoljeno uporabiti samo zrak.
- Ne napihujte z usti, sicer lahko postanete omočični.

Za napihovanje izdelka uporabljajte običajne nožne tlačilke ali batne tlačilke z dvojnimi hodom z ustreznimi nastavki.

Pri tem lahko uporabite tudi priložen adapter.

Adapter ima mali in veliki navoj.

Mali navoj je primeren za običajne tlačilke za žoge, veliki pa npr. za pnevmatike za kolo in avtomobil. Ko končate, zaprite izdelek z ustreznim zapornim čepom.

Nasvet! Tako lahko preverite zahtevan premer 65 cm/75 cm/85 cm:

1. Na steni označite 65 cm/75 cm/85 cm od tal.
2. Postavite napihnjeno žogo ob steno.
3. Na najvišji točki žoge pristavite vodno tehnično in s pomočjo oznake na steni preverite, če premer žoge znaša 65 cm/75 cm/85 cm.

Izpust zraka

S pripomočkom za odstranjevanje zapornega čepa odstranite zaporni čep in pustite, da zrak počasi uhaja. Ali pa odstranite zaporni čep in vstavite cevko za izpust zraka v zapiralo, da lahko zrak hitro uhaja.

Napotek! Zapornega čepa ne odstranjujte z ostrim predmetom ali predmetom z ostrimi robovi. Grozi nevarnost akutne poškodbe žoge.

Splošni napotki za vadbo

Potek vadbe

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in nato postopoma prenehajte z vadbo.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in veliko pijte.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte tekoče, brez sunkovitih gibov in počasi.
- Bodite pozorni na enakomerno dihanje. Pri naporu izdihnite in pri sprostitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

Splošno načrtovanje vadbe

Načrt vadbe prilagodite svojim potrebam, izvajajte od 6 do 8 vaj.

Pri tem upoštevajte naslednje:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 15 ponovitev.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto morate ogreti vse mišične skupine.
- Po vsaki vadbeni enoti priporočamo raztezanje.

Ogrevanje

Pred vsako vadbo si vzemite dovolj časa za ogrevanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo ponovite 2- do 3-krat.

Vratne mišice

1. Glavo počasi vrtite v levo in v desno. Ta gib ponovite 4- do 5-krat.
2. Najprej z glavo krožite v eno, nato v drugo smer.

Roke in ramena

1. Dlani prekrížajte za hrbtom in jih previdno povlecite navzgor.
Če se pri tem nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z rameni krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite ramena proti ušesom in jih spustite.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po eni minuti nazaj.

Pomembno: Pri tem ne pozabite na umirjeno dihanje!

Mišice nog

1. Postavite se na eno nogo, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal.
2. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
4. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranite ravnotežje.

Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Nagibanje medenice (slika A)

Začetni položaj

1. Usedite se vzravnano na izdelek in postavite noge v širini ramen na tla.
2. Prekrížajte roke na zatilju. Komolca naj bosta usmerjena navzven.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in povlecite lopatice proti hrbtenici.
Ramena ostanejo sproščeno spodaj.
4. Nagibajte medenico izmenično naprej in nazaj. Izdelek sledi vašim gibom.
5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, zgornji del telesa pa vzravn.

Raztezanje hrbta (slika B)

Začetni položaj

1. Ulezite se s trebuhom na izdelek.
2. Stabilizirajte z nožnimi blazinami svojo držo na tleh.
3. Iztegnite svoj roke naprej ter napnite zadnjične in trebušne mišice.

Končni položaj

4. Roke in zgornji del telesa dvignite toliko, da je hrbet raven. Spodnji del hrbta ostane skoraj raven.
Pazite, da ne ukrivite hrbtenice.
5. Glava je podaljšek hrbtenice, ramena pa ostanejo spodaj.
6. Zadržite telo napeto, nato pa spet spustite zgornji del telesa.
7. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje naj bo telo napeto, glava pa naj predstavlja podaljšek hrbtenice.

Sklece (slika C)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z nogami na izdelku.
2. Držite se ravno in napnite zadnjične ter trebušne mišice.

Končni položaj

3. Spustite zgornji del telesa, da naredite skleco.
Komolci so rahlo obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.
 4. Zadržite telo napeto in dvignite zgornji del telesa.
Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.
 5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.
- Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.**

Dvigovanje nog (slika D)

Začetni položaj

1. Ulezite se s hrbtom na blazino in stisnite izdelek med noge.
2. Noge z izdelkom iztegnite navzgor. Roke so tesno ob telesu.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in rahlo spustite noge. Stopala se ne dotikajo tal, spodnji del hrbta pa je neprestano na tleh.

4. Za kratek čas zadržite telo napeto in ponovno dvignite noge z izdelkom.

5. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti spodnji del hrbta neprestano na blazini.

Upogibanje nog na žogi (slika E)

Začetni položaj

1. S hrbtom se ulezite na blazino, goleni pa položite na izdelek. Stopala in goleni počivajo na izdelku.

2. Telo dvignite toliko, da je zgornji del telesa poravnan z nogami.

Roke so izravnane tesno ob telesu.

3. Glava in ramena ležijo na blazini.

Končni položaj

4. Napnite zadnjične in trebušne mišice.

5. Dvignite zadnjico navzgor in hkrati s stopali skotalite izdelek k sebi, da so na izdelku samo še stopala, trup pa je pod kotom 90 stopinj na noge.

6. Za trenutek ostanite v tem položaju.

7. Nato spustite zadnjico in hkrati s stopali skotalite izdelek stran od sebe, tako da so goleni spet na izdelku.

8. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti hrbet raven, telo pa napeto.

Dvigovanje zadnjice (slika F)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z nogami in goleni na izdelek. Roke so iztegnjene, komolci obrnjeni navzven, roke pa so pod rameni.

2. Držite se ravno in napnite trebušne mišice.

Končni položaj

3. Iztegnjeno nogo dvignite tako daleč, da hrbet še ostane raven. Pazite, da ne ukrivate hrbtenice.

4. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa spet spustite nogo. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

5. Zamenjajte nogo in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Telo naj bo vedno napeto. Glava je podaljšek hrbtenice, ramena pa ostanejo spodaj.

Sklece (slika G)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z rokami na izdelku. Roke so pod rameni, komolci pa so rahlo obrnjeni navzven. Stopala se dotikajo tal samo z nožnimi blazinami.

2. Dvignite zgornji del telesa in se držite ravno.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.

4. Spustite zgornji del telesa, da naredite skleco. Komolci so obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.

5. Za trenutek ostanite v tem položaju in nato ponovno dvignite zgornji del telesa.

Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

6. Ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med vajo mora biti hrbet vedno raven.

Vzpenjanje (slika H)

Začetni položaj

1. Ulezite se v položaj za sklece, z rokami na izdelku. Roke so pod rameni, komolci pa so rahlo obrnjeni navzven. Stopala se dotikajo tal samo z nožnimi blazinami.

2. Dvignite zgornji del telesa in se držite ravno.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice.

4. Dvignite eno nogo in jo povlecite k sebi na prsi. Komolci so obrnjeni navzven, roke pa ostanejo pod rameni.

5. Ponovno spustite nogo in povlecite drugo nogo k sebi. Pazite, da zgornji del telesa ostane raven, glava pa predstavlja podaljšek hrbtenice.

6. Zamenjajte noge in ponovite vajo 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med izvajanjem vaje mora biti hrbet raven.

Raztezanje

Po vsaki vadbi si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju je opisanih nekaj enostavnih vaj.

Vsako vajo izvedite 3-krat na vsaki strani in jo pri tem zadržite 15–30 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno. S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

Roke in ramena

1. Postavite se vzravnano, kolena naj bodo rahlo pokrčena.
2. Desno roko dajte za glavo in sezite tako daleč, da desna dlan leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga povlecite nazaj.
4. Zamenjajte stran in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Postavite se vzravnano in dvignite eno stopalo od tal.
2. Z njim počasi krožite najprej v eno, nato v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopalo.

Pomembno: Pazite, da ostanejo vaša stegna vzporedno eno poleg drugega. Boke pri tem potisnite naprej, zgornji del telesa naj ostane vzravnan.

Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Izdelek čistite le tako, da ga obrišete s suho krpo za čiščenje. Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzroči predčasno obrabo, kar lahko privede do poškodb. POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavržite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.



Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.



Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklrni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje je reciklrni krog, in številko, ki označuje material.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin. Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 379665_2110



Servis Slovenija

Tel.: 080080917

E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



Srdečně blahopřejeme!

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



Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení

- 1 x gymnastický míč
- 1 x vypouštěcí trubička
- 2 x uzavírací zátka
- 1 x adaptér pro pumpičku
- 1 x zdvihač uzavírací zátky
- 1 x návod k použití

Technické údaje



Maximální nosnost: 120 kg

Hmotnost míče: cca 1100 g/ cca. 1500 g/
cca. 1850 g

Průměr: cca 65 cm/ cca 75 cm / cca 85 cm



Datum výroby (měsíc/rok):
05/2022

Použití dle určení

Tento výrobek je konstruován jako gymnastické a sportovní náčiní pro osoby s maximální hmotností 120 kg, není vhodný jako sedátko k trvalému sezení. Výrobek je určen pro cvičení v soukromí a není vhodný pro lékařské nebo komerční účely.



Bezpečnostní pokyny Nebezpečí poranění!

- Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
- Předtím, než začnete cvičit, se poraďte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám zdravotní stav umožňuje cvičit.
- Nezapomeňte se před cvičením vždy zahřát a cvičte podle své aktuální výkonnosti.

V případě nadměrné námahy a přetížení hrozí vážná zranění. Při potížích, pocitu slabosti nebo únavě okamžitě přestaňte cvičit a obraťte se na lékaře.

- Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
- Dodržujte maximální nosnost 120 kg. Překročení předepsané přípustné hmotnosti může vést k poškození výrobku a k narušení funkce.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Okolo tréninkového prostoru musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte pouze na rovném a neklouzavém podkladu.
- Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
- Nikdy nepoužívejte tento výrobek v blízkosti otevřeného ohně nebo trouby.
- Výrobek se nesmí používat ve vodě nebo k plavání! Neposkytuje oporu na vodní hladině, ani není vhodný jako plavecká pomůcka. Slaná a chlorovaná voda může poškodit povrch výrobku.
- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Tento výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu!



Důrazné upozornění: Dětem hrozí nebezpečí poranění!

- Nenechávejte děti, aby tento výrobek používaly bez dozoru. Vysvětlete jim, jak tuto cvičební pomůcku správně používat, a mějte je pod dohledem. Dovolte jim používat toto náčiní pouze v případě, že to duševní a fyzický vývoj dětí umožňuje. Tento výrobek není hračka.



Nebezpečí v důsledku opotřebování

- Výrobek je možné používat pouze v bezvadném stavu. Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebování. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

Zamezení věcným škodám

- Všechny nafukovací výrobky jsou citlivé na chlad. Výrobek proto nikdy nerozkládejte a nenafukujte při teplotě nižší než 15 °C!
- Chraňte výrobek před slunečním zářením. Pokud se tlak vzduchu na přímém slunci zvýší, musí být odpovídajícím způsobem vykompenzován vypuštěním vzduchu.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horkými nebo nebezpečnými předměty. Dbejte na to, aby ve vašem tréninkovém prostoru nebyly ostré předměty.
- Do ventilků zasouvejte jen vhodný adaptér pro pumpičku. V opačném případě může dojít k poškození ventilků.
- Nenaufukujte výrobek příliš, aby nedošlo k prasknutí spojů. Ventilek po nafouknutí dobře uzavřete.
- Nepoužívejte k nafouknutí výrobku kompresor, ani tlakové láhve. Mohlo by dojít k poškození výrobku.

Nafouknutí

DŮLEŽITÉ:

- Nafouknutí smí provádět jen dospělé osoby.
- Nenaufukujte míč nad uvedený průměr.
- Jako plnicí médium se smí používat jen vzduch.
- Nenaufukujte ústy, mohli byste si způsobit zvráť.

K nafukování výrobku používejte běžně dostupné nožní pumpy nebo dvoupístové pumpy s odpovídajícími redukcemi.

Můžete použít i adaptér, který je součástí dodávky. Adaptér má malý a velký závit.

Malý závit je určen pro běžné pumpičky pro míče, velký např. pro pumpičky pro jízdní kola a pneumatiky. Po napumpování výrobek uzavřete k tomu určenou uzavírací zátkou.

Tip! Dodaný průměr 65 cm/75 cm / 85 cm lze zkontrolovat následovně:

1. Změřte na stěně výšku 65 cm/75 cm/85 cm od podlahy a udělejte si v místě měření značku.
2. Přiložte nafouknutý míč ke stěně.
3. Na nejvyšší bod míče položte vodováhu a zkontrolujte podle značky na stěně, zda je míč nafouknutý na průměr 65 cm/75 cm / 85 cm.

Vypuštění

Pomocí zdvihače uzavírací zátky vyjměte zátku a nechte pomalu uniknout vzduch. Nebo odstraňte uzavírací zátku a vložte do uzavěru odvzdušňovací trubičku, aby mohl vzduch unikat rychleji.

Upozornění! Odstraňování uzavírací zátky neprovádějte ostrým předmětem nebo předmětem s ostrými hranami. Hrozí akutní nebezpečí poškození míče.

Obecné pokyny pro cvičení

Průběh cvičení

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a trénink ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Tréninkovou intenzitu zvyšujte postupně.
- Provádějte veškeré cviky stejnoměrně, vyvarujte se prudkých a rychlých pohybů.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehlení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

Obecný plán cvičení

Vytvořte si tréninkový plán přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cvičení.

Při tom dbejte na tyto zásady:

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

Zahřátí

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

Všechny cviky byste měli 2 až 3krát zopakovat.

Šijové svalstvo

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

Paže a ramena

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

Důležité: Nezapomeňte přitom dál klidně dýchat!

Svalstvo nohou

1. Postavte se na jednu nohu a druhou nohu s pokrčeným kolenem zvedněte do výšky cca 20 cm od podlahy.
2. Zvednutou nohou provádějte nejprve pomalý krouživý pohyb jedním směrem a po pár sekundách druhým směrem.
3. Stejně cvičení zopakujte i s druhou nohou.
4. Zvedejte nohy po sobě a udělejte vždy několik kroků na místě. Nohy vždy zvedejte jen do takové výšky, abyste dokázali dobře udržet rovnováhu.

Návrhy cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků.

Podsazení pánve (obr. A)

Výchozí poloha

1. Posadte se zpříma na výrobek a postavte nohy na šířku pánve na podlahu.
2. Založte ruce v týlu. Lokty směřují ven.

Konečná poloha

3. Zatahněte břišní svaly a lopatky táhněte k páteři. Ramena jsou volná a směřují dolů.
4. Pomalým pohybem posouvajte pánev střídavě dopředu a dozadu. Výrobek bude kopírovat váš pohyb.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte napětí ve svalech a trupu ve vzpřímené poloze.

Posilování zádových svalů (obr. B)

Výchozí poloha

1. Lehněte si břichem na výrobek.
2. Pomocí špiček prstů na nohou udržujte se udržujte ve stabilní poloze na podlaze.
3. Natáhněte paže dopředu a napněte hýžďové a břišní svaly.

Konečná poloha

4. Paže a trup zvedněte natolik, abyste měli rovná záda. Spodní část zad přitom je téměř rovná. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).
5. Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.
6. Udržujte tělo v napětí a potom trupem zase klesejte dolů.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte stále napětí ve svalech a hlavu v prodloužení páteře.

Kliky (obr. C)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, s nohama na výrobku.
2. Narovnejte se a napněte hýžďové a břišní svaly.

Konečná poloha

3. Spouštějte trup do kliku. Lokty směřují lehce ven a ruce zůstávají pod rameny.
4. Udržujte tělo v napětí a potom trup zase zvedejte. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.

Zvedání nohou (obr. D)

Výchozí poloha

1. Zády se položte na podložku a výrobek sevřete nohama.
2. Nohama zvedněte výrobek nahoru. Paže jsou těsně vedle těla.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a nohy spusťte trochu dolů. Nohy se nedotýkají podlahy a spodní část zad zůstává stále na podlaze.
4. Udržujte tělo v napětí a nohy s výrobkem zase zvedněte nahoru.
5. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte spodní část zad stále na podložce.

Ball Leg Curl (obr. E)

Výchozí poloha

1. Zády se položte na podložku a lýtko položte na výrobek. Nohy a lýtka jsou volně položeny na výrobku.
2. Tělo nadzvedněte tak, aby trup byl s nohama v jedné linii.
Paže jsou natažené těsně vedle těla.
3. Hlava a ramena jsou na podložce.

Konečná poloha

4. Napněte hýžďové a břišní svaly.
5. Zvedněte hýždě směrem nahoru a současně rolujte nohama výrobek směrem k sobě, až budou pouze chodidla opřena o výrobek, tělo a nohy svírají přibližně úhel 90°.
6. V této poloze chvíli zůstaňte.
7. Spusťte pánev směrem dolů a současně rolujte výrobek nohama směrem od sebe, takže budou lýtka zase položena na výrobku.
8. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná a tělo průběžně napínejte.

Zvedání hýždí (obr. F)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, nohy a holeně jsou na míči. Paže jsou propnuté, lokty směřují ven a ruce jsou pod rameny.
2. Narovnejte se a napněte břišní svaly.

Konečná poloha

3. Propnutou nohu zvedejte nahoru tak vysoko, aby záda zůstala stále v rovině. Dbejte na to, nedošlo k lordóze (prohnutí páteře dopředu).
4. V této poloze chvíli zůstaňte a potom nohu zase spusťte dolů. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
5. Vyměňte nohu a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Dbejte na stále napětí těla.

Hlava je v prodloužení páteře a ramena zůstávají dole.

Kliky (obr. G)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, s rukama na výrobku. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
2. Zvedněte trup a zůstaňte v rovině.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Spouštějte trup do kliku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
5. Chvilí udržujte napětí ve svalech a potom trup zase zvedejte.
Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
6. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda vždy rovná.

Horolezec (obr. H)

Výchozí poloha

1. Lehněte si na výrobek v poloze na kliky, s rukama na výrobku. Ruce jsou pod rameny a lokty směřují mírně ven. Nohy se dotýkají podlahy pouze špičkami prstů.
2. Zvedněte trup a zůstaňte v rovině.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové svaly.
4. Zvedněte jednu nohu a přitáhněte ji dopředu k hrudníku. Lokty směřují ven a ruce zůstávají pod rameny.
5. Nohu opět spusťte dolů a přitáhněte druhou nohu. Dbejte na to, aby trup byl stále rovný a hlava zůstávala v prodloužení páteře.
6. Vyměňte nohy a cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná.

Závěrečné protahování

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na protažení. Následně k tomu uvádíme několik jednoduchých cviků.
Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

Šijové svalstvo

1. Postavte se a uvolněte se. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete boční strany krku.

Paže a ramena

1. Postavte rovně, kolena jsou mírně pokrčená.

2. Pravou paži dejte dozadu za hlavu tak, aby pravá ruka spočívala mezi lopatkami.

3. Levou rukou uchopte pravý loket a zatlačte dozadu.

4. Vyměňte strany a opakujte cvičení.

Svalstvo nohou

1. Postavte se rovně a zvedněte jednu nohu ze země.

2. Provádějte pomalý krouživý pohyb nejprve na jednu a poté na druhou stranu.

3. Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, horní část těla zůstává vzpřímená.

Uskladnění, čištění

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě.

Utírejte pouze suchým hadříkem. Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

Nesprávné uskladnění a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení, což může mít za následek zranění. **DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci

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



Zlikvidujte produkty a balení ekologicky.



Recyklační kód identifikuje různé materiály pro recyklaci.

Kód se skládá z recyklačního symbolu - který indikuje recyklační cyklus - a čísla identifikujícího materiál.

Pokyny k záruce a průběhu služby

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 opotřebení, 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 nevyplyvají 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 obraťte 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: 379665_2110



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@idl.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 gymnastická lopta
- 1 x odvzdušňovacia trubica
- 2 x zátka
- 1 x adaptér na pumpu
- 1 x páčka na zátku
- 1 x návod na používanie

Technické údaje



Maximálne zaťaženie: 120 kg

Hmotnosť lopty: cca 1100 g/ cca 1500 g/
cca 1850 g

Priemer: cca 65 cm/ cca 75 cm/ cca 85 cm



Dátum výroby (mesiac/rok):
05/2022

Určené použitie

Tento výrobok bol skonštruovaný ako gymnastické a športové náčinie pre osoby s maximálnou hmotnosťou 120 kg a nie je vhodný ako sedadlo na trvalé sedenie. Výrobok je určený na cvičenie v súkromnej oblasti a nie je vhodný na medicínske ani komerčné účely.



Bezpečnostné pokyny **Nebezpečenstvo poranenia!**

- Výrobok sa smie používať iba pod dozorom dospeléj osoby a nie ako hračka.
- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojím lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a cvičte adekvátne svojej aktuálnej športovej výkonnosti.

Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia. Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.

- Návod na používanie majte spolu s inštruktážnymi cvičeniami vždy poruke.
- Dodržiavajte maximálne prípustnú nosnosť 120 kg. Pri vyššej hmotnosti sa výrobok môže poškodiť alebo sa môže narušiť jeho funkčnosť.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojím lekárom.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. I).
- Cvičte len na rovnom a nešmyklavom podklade.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok nikdy nepoužívajte v blízkosti otvoreného ohňa alebo peci.
- Výrobok sa nesmie používať vo vode ani na plávanie! Neposkytuje oporu na vodnej hladine, ani nie je vhodný ako pomôcka na plávanie. Pôsobením slanej a chlórovanej vody sa môže poškodiť povrch výrobku.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave!



Mimoriadna opatrnosť – nebezpečenstvo poranenia detí!

- Nedovoľte deťom používať tento výrobok bez dozoru. Poučte ich o správnom používaní cvičebného náčinia a vykonávajúce nad nimi dohľad.
Dovoľte deťom náčinie používať len vtedy, keď to umožňuje ich duševný a fyzický vývoj. Tento výrobok nie je vhodné používať ako hračku.



Nebezpečenstvo v dôsledku opotrebenia

- Výrobok sa môže používať len v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Bezpečnosť výrobku možno zaručiť len vtedy, keď sa vykonávajú pravidelné kontroly poškodenia a opotrebovania. Pri poškodeniach výrobok viac nemôžete používať.

Zabránenie vecným škodám

- Všetky nafukovacie výrobky sú citlivé na chlad. Výrobok preto nikdy nerozkladajte a nenafukujte pri teplote nižšej ako 15 °C!
- Výrobok chráňte pred slnečným žiarením. Ak sa tlak vzduchu na horúcom slnku zvýši, treba ho vyrovnať vypustením primeraného množstva vzduchu.
- Zabráňte kontaktu s ostrými, horúcimi, špicatými alebo nebezpečnými materiálmi. Dbajte na to, aby sa v mieste cvičenia nenachádzali špicaté predmety.
- Do ventilu zasúvajte len vhodné adaptéry na pumpu. V opačnom prípade sa ventil môže poškodiť.
- Výrobok príliš nenafukujte, pretože zvrávané švy by mohli prasknúť. Ventil po nafúknutí dobre uzatvorte.
- Nepoužívajte na nafukovanie výrobku ani kompresor, ani fľašu so stlačeným vzduchom. Mohli by výrobok poškodiť.

Fúkanie

DÔLEŽITÉ:

- Výrobok môžu nafukovať len dospelé osoby.
- Loptu nenafukujte viac, ako je uvedený prímer.
- Ako plniace médium možno používať len vzduch.
- Výrobok nenafukujte ústami, pretože môže dôjsť k závratom.

Na nafukovanie výrobku použite bežné nožné pumpy alebo dvojzdvihové piestové pumpy s príslušnými adaptérmí na pumpy.

Môžete na to používať priložený adaptér.

Adaptér má malý a veľký závit.

Malý závit je určený na bežné pumpy na lopty, veľký napr. na pumpy na bicykle a automobily. Po nafúknutí výrobok uzatvorte zátkou určenou na tento účel.

Tip! Takto môžete skontrolovať požadovaný priemer 65 cm/75 cm/85 cm:

1. Od zeme urobte na stene značku vo výške 65 cm/75 cm/85 cm.
2. Nafúknutú loptu položte na zem k stene.
3. Na najvyšší bod lopty položte vodováhu a za pomoci značky na stene skontrolujte, či má lopta 65 cm/75 cm/85 cm.

Odvzdušnenie

Odstráňte zátku pomocou páčky a nechajte pomaly uniknúť vzduch. Alebo odstráňte zátku a vložte odvzdušňovaciu trubičku do uzáveru, aby vzduch mohol rýchlejšie uniknúť.

Upozornenie! Odstránenie zátky sa nesmie vykonávať ostrými ani hratými predmetmi. Hrozí akútne poškodenie lopty.

Všeobecné pokyny na cvičenie

Priebeh tréningu

- Noste pohodlné športové oblečenie a športovú obuv.
- Zahrejte sa pred každým tréningom a postupne poľavte v tréningu.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a dostatočne pite.
- Netrénujte ako začiatočník nikdy s príliš vysokou záťažou. Zvyšujte intenzitu tréningu pomaly.
- Vykonajte všetky cvičenia rovnomerne, nie nárazovo a rýchlo.
- Dbajte na pravidelné dýchanie. Vydychujte pri námahe a nadychujte sa pri uvoľnení.
- Dávajte pozor na správne držanie tela počas vykonávania cvičenia.

Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojim potrebám so súborom cvičení pozostávajúcich zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

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

Zahriatie

Pred každým cvičením sa dostatočne zahrejte. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cviky. Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2- až 3-krát.

Svaly zátylku

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

Ruky a plecia

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

Dôležité: Nezabudnite pri tom pokojne dýchať!

Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme.
2. Krúžte nadvihnutou nohou najprv jedným smerom a po pár sekundách druhým.
3. Potom nohy vymeňte a cvičenie opakujte.
4. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste udržali rovnováhu.

Príklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Preklápanie panvy (obr. A)

Východisková poloha

1. Sadnite si vzpriamene na výrobok a nohy si položte na šírku pliec na podložku.
2. Ruky si prekrižte na zátylku. Lakte smerujú von.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svaly a lopatky zatiahnite k chrbtici. Plecia zostávajú uvoľnené dolu.

4. Striedavo pomaly preklápanie panvu dopredu a dozadu. Výrobok sa bude pohybovať s vami.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo a hornú časť tela držte vzpriamene.

Naťahovanie chrbta (obr. B)

Východisková poloha

1. Ľahnite si bruchom na výrobok.
2. Zastabilizujte svoju pozíciu na zemi bruškami nôh.
3. Ruky vystríte dopredu a napnite sedacie a brušné svaly.

Konečná poloha

4. Nadvihujte ruky a hornú časť tela tak, aby chrbát zostal rovný. Spodný chrbát pritom zostáva takmer rovný. Dbajte pritom na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
 5. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.
 6. Podržte telo napnuté a potom znovu hornú časť tela spustíte.
 7. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.
- Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte stále napnuté telo a hlavu držte v predĺžení chrbtice.**

Podpor ležmo (obr. C)

Východisková poloha

1. Prejdite do podporu ležmo s nohami na výrobku.
2. Telo držte rovno a napnite sedacie a brušné svaly.

Konečná poloha

3. Spustíte hornú časť tela a urobte klúk. Lakte ukazujú mierne smerom von a ruky zostávajú pod plecami.
 4. Podržte telo krátko napnuté a potom znovu hornú časť tela nadvihnite. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovná a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
 5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.
- Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.**

Zdvíhanie nôh (obr. D)

Východisková poloha

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a výrobok zovrite nohami.
2. Nohy vystríte spolu s výrobkom hore. Ruky ležia tesne vedľa tela.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svaly a nohy trochu spustíte dolu. Chodidlá sa nedotýkajú podložky a spodná časť chrbta zostáva stále na podložke.
4. Podržte telo krátko napnuté a potom nohy s výrobkom znovu zodvihnite hore.
5. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia držte spodný chrbát stále na podložke.

Leg curl na lopte (obr. E)

Východisková poloha

1. Ľahnite si chrbtom na podložku a lýtka položte na výrobok. Chodidlá a lýtka spočívajú na výrobku.
2. Telo dvíhajte dovtedy, kým horná časť tela nebude s nohami v jednej línii. Ruky ležia vystreté tesne vedľa tela.
3. Hlava a plecia ležia na podložke.

Konečná poloha

4. Napnite sedacie a brušné svaly.
5. Zadok zodvihnite hore a chodidlami súčasne rolujte výrobok k sebe dovtedy, kým nebudú na výrobku ležať len chodidlá a trup nebude s nohami zvieraf približne 90° uhol.
6. Chvíľu vydržte v tejto pozícii.
7. Potom zadok spustíte a chodidlami súčasne rolujte výrobok od seba tak, aby lýtka opäť ležali na výrobku.
8. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát a telo napnuté.

Dvíhanie nôh (obr. F)

Východisková poloha

1. Prejdite do podporu ležmo s nohami a holenými kosťami na výrobku. Ruky sú vystreté, lakte ukazujú mierne smerom von a ruky sa nachádzajú pod plecami.
2. Držte sa rovno a napnite brušné svaly.

Konečná poloha

3. Nadvihnite vystretú nohu tak, aby váš chrbát zostal ešte rovný. Dbajte na to, aby ste sa neprehýbali v krížoch.
4. Chvíľu vydržte v tejto pozícii a potom nohu opäť spustíte. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
5. Vymeňte nohu a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Telo udržiavajte stále napnuté. Hlava je v predĺžení chrbtice a plecia zostávajú dolu.

Push up (obr. G)

Východisková poloha

1. Prejdite do podporu ležmo s rukami na výrobku. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
2. Zodvihnite hornú časť tela a držte sa rovno.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
 4. Spustíte hornú časť tela tak, aby ste boli znovu v podpore ležmo. Lakte ukazujú smerom von a ruky zostávajú pod plecami.
 5. Podržte telo krátko napnuté a potom znovu hornú časť tela nadvihnite. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovno a hlava v predĺžení chrbtice.
 6. Cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.
- Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vždy rovný chrbát.**

Horolezec (obr. H)

Východisková poloha

1. Prejdite do podporu ležmo s rukami na výrobku. Ruky sa nachádzajú pod plecami a lakte ukazujú mierne smerom von. Chodidlá sa podložky dotýkajú len poduškami.
2. Zodvihnite hornú časť tela a držte sa rovno.

Konečná poloha

3. Napnite svalstvo brucha.
4. Zodvihnite jednu nohu a pritiahnite ju k hrudníku. Lakte ukazujú smerom von a ruky zostávajú pod plecami.

5. Nohu opäť spustíte a pritiahnite k sebe druhú nohu. Dbajte na to, aby horná časť tela zostala rovná a aby ste hlavu držali v predĺžení chrbtice.
6. Vymeňte nohy a cvičenie opakujte 10- až 15-krát v troch kolách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Strečing

Po každom cvičení sa dostatočne ponaťahujte. V nasledujúcom texte vám ukážeme niekoľko jednoduchých cvikov.

Príslušné cviky by ste mali vykonávať 3-krát na každú stranu, vždy po 15 – 30 sekúnd.

Svaly zátylku

1. Stojte uvoľnene. Jednou rukou zľahka pritiahnite hlavu najprv doľava, potom doprava. Pri tomto cviku sa nťahujú boky vášho krku.

Ruky a plecia

1. Stojte vzpriamene, kolená sú mierne zohnuté.
2. Práve rameno dajte za hlavu až kým pravá ruka nie je medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a potiahnite ho dozadu.
4. Zmeňte strany a cvik zopakujte.

Svaly nôh

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

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

Skladovanie, čistenie

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

Čistite iba suchou čistiacou handričkou. Výrobok chráňte pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

Nesprávne skladovanie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebovaniu, čo môže viesť k poraneniám. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii

Výrobok a obalový materiál zlikvidujte v súlade s aktuálnymi miestnymi predpismi. Obalový materiál, ako napr. fóliové vrecúško nepatrí do rúk detí. Obalový materiál uschovajte mimo dosahu detí.



Výrobky a obaly likvidujte ekologickým spôsobom.



Recyklačný kód slúži na označenia rôznych materiálov na navrátenie do obehu opätovného využitia.

Kód sa skladá z recyklačného symbolu - ktorý má odzrkadľovať zhodnotenie recyklačného obehu - a číslo označujúce materiál.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

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 opotrebovaniu 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: 379665_2110

SK Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

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 Soft-Gymnastikball
- 1 x Entlüftungsröhrchen
- 2 x Verschlussstöpsel
- 1 x Luftpumpen-Adapter
- 1 x Verschlussstöpselheber
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Maximale Belastung: 120 kg

Gewicht Ball: ca. 1100 g/ ca. 1500 g/ ca. 1850 g

Durchmesser: ca. 65 cm/ ca. 75 cm/ ca. 85 cm



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
05/2022

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel ist als Gymnastik- und Sportgerät für Personen mit einem maximalen Gewicht von 120 kg konstruiert und nicht als Sitz zum dauernden Sitzen geeignet. Der Artikel ist für Übungen im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.



Sicherheitshinweise Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 120 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. I).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Der Artikel darf nicht im Wasser oder zum Schwimmen verwendet werden! Er bietet weder Halt an der Wasseroberfläche noch ist er als Schwimmhilfsmittel geeignet. Durch Salz- und Chlorwasser kann die Oberfläche des Artikels beschädigt werden.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden!

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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

Gefahr durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden.

Vermeidung von Sachschäden

- Alle Aufblasartikel sind kälteempfindlich. Den Artikel daher nie unter einer Temperatur von 15 °C auseinanderfalten und aufblasen!
- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung. Falls der Luftdruck in der prallen Sonne zunimmt, muss dieser durch Ablassen der Luft entsprechend ausgeglichen werden.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Nur geeignete Luftpumpen-Adapter in das Ventil (ein)stecken. Andernfalls könnte das Ventil beschädigt werden.
- Nicht zu prall füllen, da ansonsten die Gefahr besteht, dass die Schweißnähte aufreißen. Ventil nach dem Aufblasen gut verschließen.
- Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels weder Kompressor noch Druckluftflasche. Dies kann zu Beschädigungen am Artikel führen.

Aufpumpen

WICHTIG:

- Nur von Erwachsenen aufpumpen lassen.
- Ball nicht über den angegebenen Durchmesser hinaus aufpumpen.

- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Nicht mit dem Mund aufblasen, da es ansonsten zu Schwindelanfällen kommen kann.

Verwenden Sie zum Aufpumpen des Artikels handelsübliche Fußpumpen oder Doppelhub-Kolbenpumpen mit entsprechenden Aufsatzmöglichkeiten.

Sie können dabei auch den mitgelieferten Adapter verwenden. Der Adapter verfügt über ein kleines und ein großes Gewinde.

Das kleine Gewinde ist für handelsübliche Ballpumpen, das große für z. B. Fahrrad- und Autoreifen-Pumpen. Verschließen Sie den Artikel anschließend mit dem dafür vorgesehenen Verschlussstöpsel.

Tipp! So kann der geforderte Durchmesser von 65 cm/75 cm/85 cm überprüft werden:

1. Markieren Sie vom Boden aus eine Höhe von 65 cm/75 cm/85 cm an einer Wand.
2. Legen Sie den aufgepumpten Ball an die Wand.
3. Setzen Sie am höchsten Punkt des Balles eine Wasserwaage an und überprüfen Sie anhand der Wandmarkierung, ob der Ball den Durchmesser von 65 cm/75 cm/85 cm aufweist.

Entlüften

Entfernen Sie den Verschlussstöpsel mit dem Verschlussstöpselheber und lassen Sie die Luft langsam entweichen. Oder entfernen Sie den Verschlussstöpsel und führen Sie das Entlüftungsröhrchen in den Verschluss, um die Luft schnell entweichen zu lassen.

Hinweis! Die Entfernung des Verschlussstöpsels darf nicht mit einem scharfen oder scharfkantigen Gegenstand durchgeführt werden. Es droht eine akute Beschädigung des Balles.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.

- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und schnell durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungssatz sollte aus ca. 15 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

Aufwärmen

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

Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren 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 und dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig 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 diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen 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 werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Beckenkipper (Abb. A)

Ausgangsposition

1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Artikel und stellen Sie Ihre Füße schulterbreit auf den Boden.
2. Verschränken Sie Ihre Arme im Nacken. Die Ellenbogen zeigen nach außen.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Die Schulter bleibt entspannt unten.

4. Kippen Sie Ihr Becken abwechselnd langsam nach vorne und hinten. Der Artikel geht mit Ihren Bewegungen mit.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Oberkörper aufrecht.

Rückenstrecker (Abb. B)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Artikel.
2. Stabilisieren Sie mit den Fußballen Ihre Haltung am Boden.
3. Strecken Sie die Arme nach vorne und spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

4. Heben Sie die Arme und den Oberkörper soweit an, dass der Rücken gerade ist. Der untere Rücken bleibt dabei fast gerade. Achten Sie darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
5. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.
6. Halten Sie die Körperspannung und senken Sie dann den Oberkörper wieder ab.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie während der Übung durchgehend Körperspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Liegestütz (Abb. C)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Beinen auf den Artikel.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

Endposition

3. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen leicht nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.

5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Beinheber (Abb. D)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und klemmen Sie den Artikel zwischen Ihre Beine.
2. Strecken Sie die Beine mit dem Artikel nach oben. Die Arme liegen eng neben dem Körper.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihre Beine etwas nach unten. Die Füße berühren nicht den Boden und der untere Rücken bleibt durchgehend am Boden.
4. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie Ihre Beine mit dem Artikel wieder nach oben.
5. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den unteren Rücken während der Übung durchgehend auf der Matte.

Ball Leg Curl (Abb. E)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und die Unterschenkel auf den Artikel. Füße und Unterschenkel ruhen auf dem Artikel.
2. Heben Sie Ihren Körper soweit, dass der Oberkörper mit den Beinen eine Linie bildet. Die Arme liegen ausgestreckt eng neben dem Körper.
3. Kopf und Schulter liegen auf der Matte.

Endposition

4. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
5. Heben Sie das Gesäß nach oben und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel zu sich, bis nur noch die Füße auf dem Artikel liegen und der Rumpf zu den Beinen ungefähr einen 90 Grad Winkel hat.
6. Halten Sie kurz die Position.
7. Senken Sie dann das Gesäß und rollen Sie gleichzeitig mit den Füßen den Artikel von sich weg, sodass die Unterschenkel wieder auf dem Artikel liegen.

8. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade und spannen Sie den Körper durchgehend an.

Gesäßheber (Abb. F)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Füßen und Schienbeinen auf den Artikel. Die Arme sind durchgestreckt, Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände befinden sich unter der Schulter.
2. Halten Sie sich gerade und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.

Endposition

3. Heben Sie ein ausgestrecktes Bein so weit nach oben, dass Ihr Rücken noch gerade bleibt. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu gehen.
4. Halten Sie kurz die Position und senken Sie dann das Bein wieder. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
5. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Achten Sie auf durchgehen der Körperspannung. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schulter bleibt unten.

Push up (Abb. G)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Senken Sie den Oberkörper, um eine Liegestütz zu machen. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.

5. Halten Sie kurz die Körperspannung und heben Sie dann den Oberkörper wieder an. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung immer gerade.

Bergsteiger (Abb. H)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich in Liegestützposition mit den Händen auf den Artikel. Die Hände befinden sich unter der Schulter und die Ellenbogen zeigen leicht nach außen. Die Füße berühren nur mit den Fußballen den Boden.
2. Heben Sie den Oberkörper und halten Sie sich gerade.

Endposition

3. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie ein Bein an und ziehen Sie es zu sich nach vorne zur Brust. Ellenbogen zeigen nach außen und die Hände bleiben unter der Schulter.
5. Senken Sie das Bein wieder und ziehen Sie das andere Bein zu sich ran. Achten Sie darauf mit dem Oberkörper gerade zu bleiben und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten.
6. Wechseln Sie die Beine ab und wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnen

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

Nackenmuskulatur

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

Arme und Schultern

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 Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken und sauber bei Raumtemperatur. Nur mit einem trockenen Reinigungstuch sauber wischen. Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Nicht sachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß führen, was Verletzungen zur Folge haben kann. WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

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



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. 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: 379665_2110

DE Kundenservice Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

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

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

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

E-Mail: deltasport@lidl.ch

