

www.lidl-service.com



ACUPRESSURE MAT WITH PILLOW

(GB) (IE) (NI)

ACUPRESSURE MAT WITH PILLOW

Instructions for use

(FR) (BE)

TAPIS ET COUSSIN D'ACUPRESSION

Notice d'utilisation

(DE) (AT) (CH)

AKUPRESSURMATTE MIT KOPFKISSEN

Gebrauchsanleitung

(DK)

AKUPRESSURMÅTTE MED HOVEDPUDE

Brugervejledning

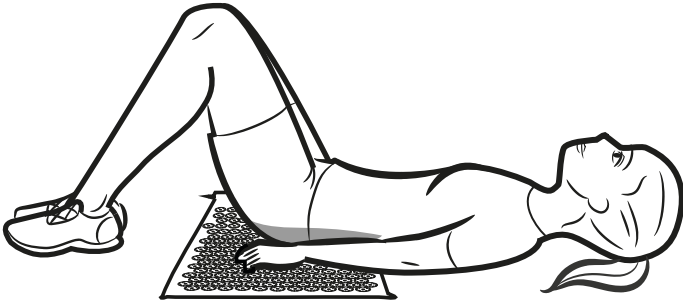
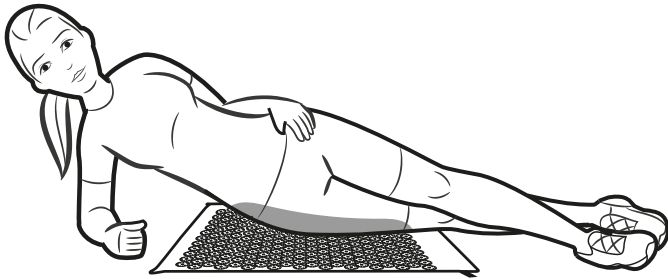
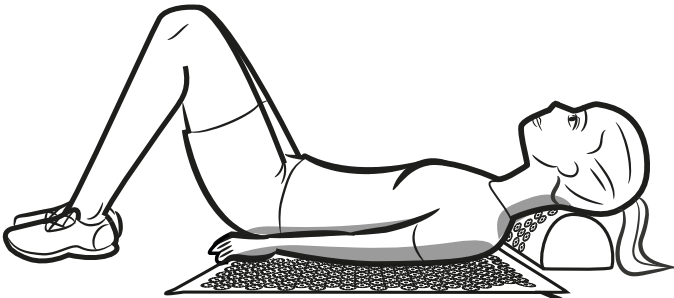
(NL) (BE)

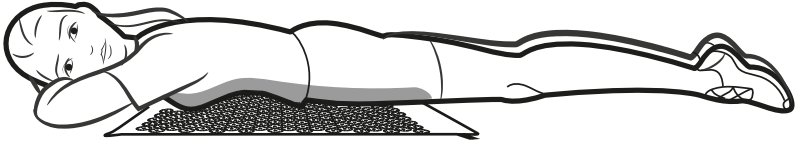
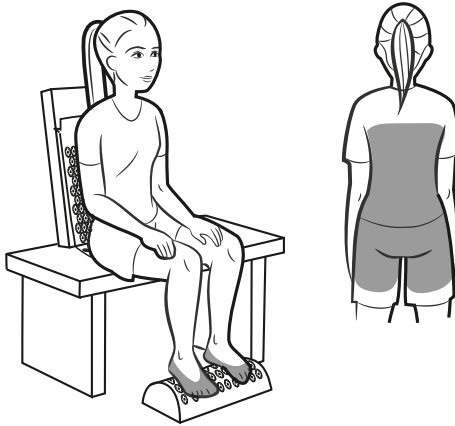
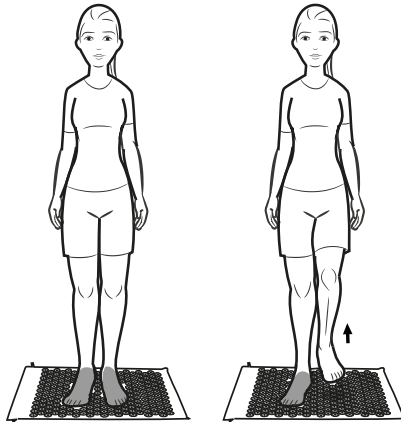
ACUPRESSUURMAT MET HOOFDKUSSEN

Gebruiksaanwijzing

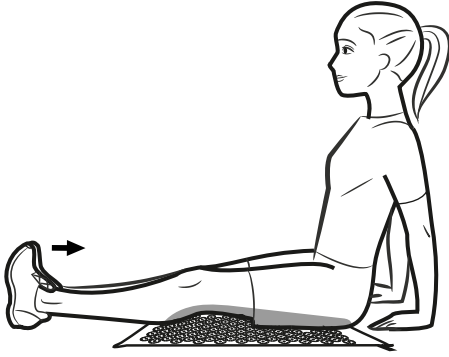
IAN 311829

(GB) (IE) (NI) (DK) (FR)
(BE) (NL) (DE) (AT) (CH)

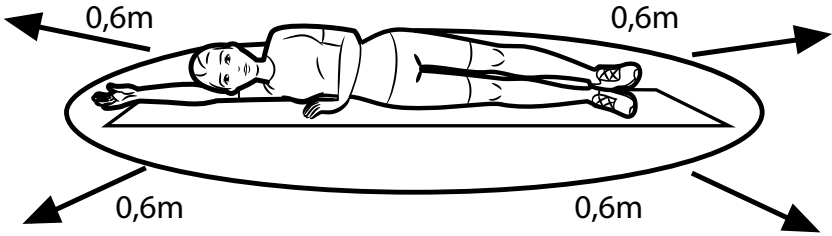
A**B****C**

D**E****F**

G



H



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

Carefully read the following instructions for use.


Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Package contents

- 1 x acupressure mat
- 1 x pillow
- 1 x storage bag
- 1 x instructions for use

Technical data

Measurements: mat: approx. 66 x 40 x 2cm
(L x W x H)
Cushion: approx. 38 x 16 x 10cm
(L x D x H)

 Date of manufacture (month/year):
01/2019

Intended use

The item is designed for private use and is not suitable for medical, therapeutic or commercial purposes.

Safety information

Risk of injury!

- 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 guidelines readily available.
- Keep a clear space of approx. 2.0ft (0.6m) around the training area (Fig. H).

- Train on a flat and non-slip surface only.
- Do not use the item near stairs or steps and terraces.
- Do not jump on the item. There is a risk of injury.
- Never use the item near an open flame or stove.
- The item 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 item can be damaged by salt water and chlorinated water.

Extra caution – Risk of injury to children!

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

Risk from wear

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

Avoiding damage to the item

- Avoid contact with sharp, hot, pointy or hazardous items.

Rolling out and rolling up

Roll the item out flat on the floor with the spike pads facing upwards.

Roll the item up again when not in use. Make sure that the item is dry.

General training instructions

Training procedure

- Wear comfortable sports clothing without sports shoes when you carry out the illustrated exercises E and F.
- 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.
- Make sure to breathe steadily.
Exhale with exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

Exercise suggestions

Below are some of many possible exercises.

Lower back and buttocks (Fig. A)

To relax the gluteal muscles.

1. Lay the acupressure mat crossways from you out on the floor.
2. Place your lower back and buttocks completely on the acupressure mat.
Note: For an enhanced feeling of well-being, draw up your legs and place your feet flat on the floor.
3. If you are a beginner, stay lying in this position for 10 - 20 minutes and breathe evenly. If you are more advanced, stay lying in this position for 30 - 40 minutes.

Hips and thighs (Fig. B)

To promote the blood circulation in the hip and thigh area.

1. Lie on your side on the acupressure mat. Your hips and thighs must be completely on the spike pads.
2. Remain in this position for 10 minutes and then change sides.

Neck and back muscles (Fig. C)

Reduces stress-related tensions and promotes blood flow in the neck and back muscles.

1. Lie with your back on the acupressure mat.
2. Slide the pillow into the nape of your neck.
3. Draw up your knees and place your feet flat on the floor.
4. Remain lying quietly for 10 - 20 minutes and breathe evenly.

Upper body (Fig. D)

To relax the chest and abdominal area.

1. Lie with your upper body completely on the acupressure mat.
2. Relax for 10 - 20 minutes.

Lower back, gluteal muscles and feet (Fig. E)

To relax the lower back muscles.

Promotes blood flow to the soles of the feet.

1. Place the acupressure mat on a chair with the spike pads facing upwards.
2. Sit on the acupressure mat. Make sure that your back is straight, supported with light pressure on the item.
3. Bend your legs and place your feet on the pillow.
4. Remain sitting for 10 - 30 minutes.

Feet (Fig. F)

Promotes blood flow to the soles of the feet and has an invigorating effect on tired feet.

1. Stand with your feet on the mat.
2. Raise up one foot to apply greater pressure.
3. Hold the position for 3 - 5 minutes, then change foot.

Legs (Fig. G)

Stimulates and relaxes tight legs.

1. Sit with your buttocks at the end of the mat. Stretch your legs.
Make sure that the spike pads run from your buttocks to the backs of your knees.
2. Support yourself with your arms behind your back.
3. Tighten your toes and the balls of your feet and hold for 20 - 30 seconds. Then relax them again.
4. Repeat this exercise 25 to 30 times.

Storage, cleaning



- Always keep the item dry and clean in a temperature-controlled room.
- The covers of the item are removable and machine washable.

- Never clean with harsh cleaning agents.
- The item should only be rolled up when dry.
- Protect the item from extreme temperatures, sun and dampness.
Improper storage and use of the item could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

Disposal

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



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



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

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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

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

IAN: 311829

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

IE Service Ireland
NI Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@idl.ie

Tillykke!

Med købet har du besluttet dig for et kvalitetsprodukt. Sørg for at blive fortrolig med flydemadrassen før den tages i brug første gang.



Læs følgende brugsvejledning og sikkerhedsoplysninger omhyggeligt.

Brug kun flydemadrassen som beskrevet og til de angivne formål. Opbevar denne brugsanvisning på et sikkert sted. Aflever også al dokumentation, hvis flydemadrassen gives videre til en tredjepart.

Leveringsomfang

- 1 x akupressurmåtte
- 1 x hovedpude
- 1 x opbevaringstaske
- 1 x brugsanvisning

Tekniske data

Mål: Måtte: ca. 66 x 40 x 2 cm (l x b x h)
Pude: ca. 38 x 16 x 10 cm (l x d x h)



Fremstillingsdato (måned/år): 01/2019

Bestemmelsesmæssig brug

Produktet er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske, terapeutiske og erhvervs-mæssige formål.



Sikkerhedsanvisninger

Fare for kvæstelser!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Husk altid at varme op inden træningen, og træn i overensstemmelse med din nuværende træningstilstand. Ved for kraftig anstrengelse og overtræning kan du komme alvorligt til skade.
Hvis du føler ubehag, svaghed eller træthed, skal du straks standse træningen og søge lægehjælp.
- Opbevar altid brugsanvisningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. H).
- Træn kun på et fladt og skridsikkert underlag.

- Anvend ikke produktet i nærheden af trapper eller afsatser.
- Hop ikke på produktet. Der er fare for kvæstelser.
- Anvend aldrig produktet i nærheden af åben ild eller en ovn.
- Produktet må ikke anvendes i vand eller til at svømme med! Det flyder ikke i vandoverfladen og er også uegnet som hjælpemiddel til svømning. Produktets overflade kan blive beskadiget af salt- og klorvand.



Vær særligt forsigtig – Fare for kvæstelser for børn!

- Lad ikke børn bruge dette produkt uden opsyn. Anvis dem i den korrekte brug af træningsredskabet, og hold opsyn.
Tillad kun børn at bruge redskabet, hvis deres mentale og fysiske udvikling tillader det. Dette produkt er ikke egnet til legetøj.



Fare på grund af slitage

- Produktet må kun anvendes i fejlfri stand.
Kontroller produktet for skader og slitage inden hver brug. Produktets sikkerhed kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelse må du ikke længere anvende det.



Undgå tingskader

- Undgå kontakt med skarpe, varme, spidse eller farlige genstande.

Rulle produktet ud og sammen

Rul produktet fladt ud på gulvet med piggene opad.

Rul produktet sammen igen, når det ikke er i brug. Sørg for, at produktet er tørt.

Generelle træningsanvisninger

Træningsforløb

- Bær bekvemt sportstøj og ingen sneakers til øvelserne, der er afbildet i E og F.
- Varm godt op inden hver træning, og sænk intensiteten gradvis, når du afslutter træningen.

- Hold tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne, og indtag nok væske.
- Træn ikke med for høj belastning, hvis du er begynder. Øg træningsintensiteten langsomt.
- Gennemfør alle øvelser med regelmæssige bevægelser, ikke rykvis og hurtigt.
- Træk vejret regelmæssigt.
Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser.

Nedre ryg- og sædemuskulatur (fig. A)

Afspænding af sædemuskulaturen.

1. Læg akupressurmåtten på tværs foran dig på gulvet.
2. Placer hele den nedre del af ryggen og bagdelen på akupressurmåtten.
Bemærk: For et kraftigere velbefindende, bøj benene og stil fødderne fladt på gulvet.
3. Bliv liggende i 10 – 20 minutter som begynder, og træk vejret regelmæssigt. Bliv liggende i 30 – 40 minutter som viderekommen.

Hofte og lår (fig. B)

Fremmer blodcirkulationen omkring hofte og lår.

1. Læg dig på siden på akupressurmåtten. Hofte og lår skal ligge helt inde på området med piggene.
2. Bliv liggende i denne stilling i 10 minutter, og skift derefter side.

Nakke- og rygmuskulatur (fig. C)

Mindsker stressrelaterede spændinger og fremmer blodgennemstrømningen i nakke- og rygmuskulaturen.

1. Læg dig med ryggen på akupressurmåtten.
2. Læg hovedpuden under nakken.
3. Bøj knæene, og stil fødderne fladt på gulvet.
4. Bliv liggende roligt i 10 – 20 minutter, og træk vejret regelmæssigt.

Overkrop (fig. D)

Afspænding af bryst- og bugregionen.

1. Læg dig med overkroppen helt inde på akupressurmåtten.
2. Slap af i 10 – 20 minutter.

Nedre ryg, sædemuskulatur og fødder (fig. E)

Afslapning i den nedre rygmuskulatur. Fremmer blodgennemstrømningen i fødsålerne.

1. Læg akupressurmåtten på en stol med piggene opad.
2. Sæt dig på akupressurmåtten. Sørg for, at holde ryggen lige og støtte den mod produktet med et let tryk.
3. Bøj benene, og stil fødderne på hovedpuden.
4. Bliv siddende i 10 – 30 minutter.

Fødder (fig. F)

Fremmer blodgennemstrømningen i fødsålerne og virker opkvikkende på trætte fødder.

1. Stil dig med fødderne på produktet.
2. Løft den ene fod for at øge trykket.
3. Hold denne stilling i 3 – 5 minutter, og skift derefter fod.

Ben (fig. G)

Virker stimulerende og afslappende på ben med spændinger.

1. Sæt dig med bagdelen ved kanten af produktet. Stræk benene.
Piggene skal løbe fra bagdelen frem til knæhaserne.
2. Støt dig med armene bag ryggen.
3. Træk tåspidserne op mod dig, og hold dem i 20 – 30 sekunder. Slap derefter af igen.
4. Gentag denne øvelse 25 – 30 gange.


Opbevaring, rengøring



- Opbevar altid produktet tørt og rent i et tempereret lokale.
- Produktets betræk kan tages af og tåler maskinvask.
- Rengør det ikke med skrappe rengøringsmidler.

- Produktet må kun rulles sammen i tør tilstand.
- Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, sollys og fugt.
Forkert opbevaring og brug af produktet kan medføre, at det hurtigere bliver slidt, hvilket kan medføre tilskadekomst.

IAN: 311829

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

Henvisninger vedr. bortskaffelse

Bortskaf artikel og emballage i overensstemmelse med lokalt gældende forskrifter. Embalagematerialer som f.eks. plastposer hører ikke hjemme i børnehænder. Opbevar emballagen utilgængeligt for børn.



Bortskaf produkter og emballage miljørigtigt.



Genbrugskoden anvendes til mærkning af forskellige materialer med henblik på genvinding.

Koden består af genbrugssymbolet - som afspejler genvindingskredsløbet - og et nummer, der kendetegner materialet.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

Garantien gælder kun for materiale- og fabriktionsfejl og bortfalder ved misbrug eller uhensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

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

Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation.

Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées.

Veillez conserver cette notice d'utilisation.

Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

Étendue de la livraison

1 tapis d'acupression

1 coussin

1 sac de rangement

1 notice d'utilisation


Caractéristiques techniques

Dimensions : Tapis : env. 66 x 40 x 2 cm

(L x lg x H)

Coussin : env. 38 x 16 x 10 cm

(L x lg x H)

 Date de fabrication (mois/année) : 01/2019

Utilisation conforme à sa destination

L'article est conçu pour une utilisation dans le domaine privé et n'est pas destiné à une utilisation médicale, thérapeutique et commerciale.

Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- Pensez toujours à vous échauffer avant l'entraînement et entraînez-vous selon vos capacités actuelles. Risque de blessures graves en cas d'effort trop intense ou de surentraînement.

Cessez immédiatement l'entraînement en cas de troubles, sensation de faiblesse ou fatigue et consultez un médecin.

- Conservez toujours le mode d'emploi et les consignes d'exercice à portée de main.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (Fig. H).
- Entraînez-vous uniquement sur une surface plate et non glissante.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- Ne sautez pas sur l'article. Il y a risque de blessures.
- N'utilisez pas l'article à proximité de flamme nue ou de fours.
- L'article ne doit pas être utilisé dans l'eau ou pour nager ! Il n'est pas un support à la surface de l'eau et également inapproprié comme aide à la natation. La surface extérieure de l'article peut être endommagée par l'eau salée et chlorée.

Prudence particulière - Risque de blessure pour les enfants !

- Ne laissez pas les enfants utiliser cet article sans surveillance. Avisez-les de l'utilisation correcte de l'équipement d'entraînement et surveillez-les.

Autorisez l'utilisation uniquement si le développement intellectuel et physique des enfants le permet. Cet article n'est pas un jouet.

Dangers causés par l'usure

- L'article doit être uniquement utilisé dans un état impeccable. Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de détecter des détériorations ou de l'usure. L'utilisation sûre de l'article ne peut être garantie que s'il est régulièrement contrôlé en vue de détecter des détériorations et de l'usure. Ne plus l'utiliser en cas de détériorations.

Éviter les dommages matériels

- Évitez tout contact avec des objets coupants, brûlants, pointus ou dangereux.

Dérouler et enrouler l'article

Déroulez l'article à plat sur le sol avec les picots sur la surface de dessus.

Enroulez l'article lorsqu'il n'est pas utilisé. Veillez à ce que l'article soit sec.

Conseils d'entraînement généraux

Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements de sport confortables mais pas de chaussures pour les exercices E et F.
- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement et terminez progressivement l'entraînement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec une sollicitation trop élevée. Augmentez l'intensité d'entraînement lentement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et rapidement.
- Veillez à une respiration régulière. Expirer en faisant des efforts et respirer en vous relâchant.
- Veillez à une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

Propositions d'exercices

Quelques exercices parmi tant d'autres vous sont présentés ci-dessous.

Bas du dos et fesses (Fig. A)

Pour détendre les muscles des fessiers.

1. Posez sur le sol le tapis d'acupression en travers devant vous.
2. Positionnez le bas de votre dos et vos fesses entièrement sur le tapis d'acupression.
Remarque : Pour un meilleur bien-être, repliez vos jambes et posez vos pieds à plat sur le sol.
3. Si vous débutez, restez allongé pendant 10 à 20 minutes et respirez à intervalles réguliers. Restez allongé pendant 30 à 40 minutes si vous n'êtes plus un novice.

Hanche et cuisse (Fig. B)

Pour stimuler la circulation sanguine au niveau de la hanche et de la cuisse.

1. Allongez-vous sur le côté sur le tapis d'acupression. Votre hanche et votre cuisse doivent reposer entièrement sur les picots.
2. Maintenez cette position pendant 10 minutes, puis changez de côté.

Muscles de la nuque et du dos (Fig. C)

Permet de soulager les tensions musculaires dues au stress et stimule la circulation sanguine des muscles de la nuque et du dos.

1. Allongez-vous sur le dos sur le tapis d'acupression.
2. Placez le coussin sous la nuque.
3. Repliez les genoux et posez les pieds à plat sur le sol.
4. Restez tranquillement allongé pendant 10 à 20 minutes et respirez à intervalles réguliers.

Haut du corps (Fig. D)

Pour détendre la poitrine et le ventre.

1. Allongez-vous complètement sur le haut du corps sur le tapis d'acupression.
2. Détendez-vous pendant 10 à 20 minutes.

Bas du dos, fesses et pieds (Fig. E)

Pour détendre les muscles du bas du dos. Stimule la circulation sanguine dans la plante des pieds.

1. Placez le tapis d'acupression sur une chaise avec les picots sur la surface de dessus.
2. Assayez-vous sur le tapis d'acupression. Assurez-vous que votre dos repose avec une légère pression sur l'article.
3. Pliez vos jambes et placez vos pieds sur le coussin.
4. Restez assis pendant 10 à 30 minutes.

Pieds (Fig. F)

Stimule la circulation sanguine dans la plante des pieds et a un effet dynamisant sur les pieds fatigués.

1. Posez les pieds sur l'article.
2. Pour accroître la pression, soulevez un pied.
3. Maintenez cette position pendant 3 à 5 minutes, puis changez de pied.

Jambes (Fig. G)

Stimule et détend les jambes tendues.

1. Posez vos fesses sur l'extrémité de l'article. Tendez vos jambes. Assurez-vous que les picots reposent sur les fesses jusqu'au creux du genou.
2. Appuyez vos mains posées par terre derrière le corps.

3. Tirez les pointes des pieds et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Puis détendez-vous.

4. Répétez l'exercice 25 à 30 fois.

Stockage, nettoyage



- Toujours stocker l'article au sec et au propre dans un local tempéré.
- Les housses de l'article peuvent être retirées et lavées à la machine.
- Ne jamais nettoyer avec des produits de nettoyage agressifs.
- L'article doit être uniquement enroulé à l'état sec.
- Protégez l'article des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

Le stockage et l'utilisation non appropriés de l'article peuvent causer une usure prématurée, ce qui peut entraîner des blessures.

Mise au rebut

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



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



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



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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 311829

 Service Belgique
Tel. : 070 270 171
(0,15 EUR/Min.)
E-Mail : deltasport@lidl.be

Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.



Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.

Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

Leveringsomvang

- 1 x acupressuurmat
- 1 x hoofdkussen
- 1 x opbergtas
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: mat: ca. 66 x 40 x 2 cm
(l x b x h)
Kussen: ca. 38 x 16 x 10 cm
(l x d x h)



Productiedatum (maand/jaar): 01/2019

Beoogd gebruik

Het artikel is bestemd voor privégebruik en is niet geschikt voor medische, therapeutische of commerciële doeleinden.



Veiligheidstips

Kans op lichamelijk letsel!

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Denk eraan dat u voordat u aan de training begint altijd een warming-up doet en train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overtraining kunt u zware verwondingen oplopen.
Breek bij klachten, slaptte of vermoeidheid de training onmiddellijk af en neem contact op met een arts.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. H).
- Train alleen op een vlakke ondergrond die tegen wegglijden beschermt.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstap.
- Spring niet op het artikel. Er bestaat een kans op lichamelijk letsel.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of een kachel.
- Het artikel mag niet worden gebruikt in het water of voor het zwemmen! Het biedt geen drijfvermogen op het water en is niet geschikt als zwemhulp. Door zout water en door chloor kan het oppervlak van het artikel beschadigd raken.



Bijzondere voorzichtigheid – kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Laat kinderen het artikel niet gebruiken zonder toezicht. Wijs hen op het juiste gebruik van dit trainingsinstrument en houd toezicht.
Laat kinderen het artikel alleen gebruiken wanneer zij hiervoor voldoende geestelijk en lichamelijk zijn ontwikkeld. Dit artikel is geen speelgoed.



Gevaar als gevolg van slijtage

- Het artikel mag alleen in goede staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gegarandeerd wanneer het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag u dit niet meer gebruiken.



Voorkomen van materiële schade

- Vermeid contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen.

Artikel uit- en oprollen

Rol het artikel met de naaldpads naar boven vlak op de vloer uit.

Rol het artikel weer op wanneer u dit niet gebruikt. Let er hierbij goed op of het artikel droog is.

Algemene trainingsinstructies

Trainingsverloop

- Draag comfortabele sportkledij en geen gym schoenen voor de afgebeelde oefeningen E en F.
- Voer voor elke training een warming-up uit en bouw de training rustig af.
- Houd tussen de oefeningen lang genoeg pauze en zorg ervoor dat u voldoende drinkt.
- Train als beginner nooit met een te hoge belasting. Voer de intensiteit langzaam op.
- Voer alle oefeningen gelijkmatig, niet schokkerig of snel uit.
- Let erop dat u gelijkmatig blijft ademen. Adem uit bij inspanning en adem in bij ontspanning.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u een correcte lichaamshouding aanhoudt.

Voorbeeldoefeningen

Hieronder ziet u enkele van de vele oefeningen die mogelijk zijn.

Onderrug en zitvlak (afb. A)

Ter ontspanning van de bilspieren.

1. Leg de acupressuurmat dwars voor u op de grond.
2. Plaats uw onderrug en uw zitvlak volledig op de acupressuurmat.
Aanwijzing: Trek uw benen op en plaats de voeten vlak op de vloer als dit comfortabeler is.
3. Blijf als beginner 10 - 20 minuten liggen en blijf gelijkmatig ademen. Als gevorderde blijft u 30 - 40 minuten liggen.

Heupen en dijbenen (afb. B)

Voor de stimulering van de bloedsomloop in de heupen en dijbenen.

1. Ga op uw zij op de acupressuurmat liggen. Zorg ervoor dat uw heup en dijbeen volledig op de naaldpads liggen.
2. Blijf zo 10 minuten liggen en wissel vervolgens naar uw andere zijde.

Nek- en rugspieren (afb. C)

Vermindert stressgerelateerde spanningen en stimuleert de doorbloeding in de nek- en rugspieren.

1. Ga op uw rug op de acupressuurmat liggen.
2. Schuif het hoofdkussen onder uw nek.
3. Trek uw knieën op en plaats de voeten vlak op de vloer.
4. Blijf 10 - 20 minuten rustig liggen en blijf gelijkmatig ademen.

Bovenlichaam (afb. D)

Ter ontspanning van de borst en buik.

1. Ga met uw bovenlichaam volledig op de acupressuurmat liggen.
2. Ontspan gedurende 10 - 20 minuten.

Onderrug, zitvlak en voeten (afb. E)

Voor het losmaken van de onderste rugspieren. Stimuleert de doorbloeding in de voetzolen.

1. Leg de acupressuurmat met de naaldpads naar boven op een stoel.
2. Ga op de acupressuurmat zitten. Zorg ervoor dat uw rug met lichte druk tegen het artikel leunt.
3. Buig uw benen en plaats uw voeten op het hoofdkussen.
4. Blijf 10 - 30 minuten zo zitten.

Voeten (afb. F)

Stimuleert de doorbloeding in de voetzolen en werkt opwekkend voor vermoeide voeten.

1. Ga met uw voeten op het artikel staan.
2. Til één voet op om meer druk te kunnen uitoefenen.
3. Houd deze positie gedurende 3 - 5 minuten vast en wissel dan van voet.

Benen (afb. G)

Werk stimulerend en ontspannend voor gespannen benen.

1. Ga met uw zitvlak op de rand van het artikel zitten. Strek uw benen.
Let erop dat de naaldpads vanaf het zitvlak tot de knieholte komen.
2. Leun met uw armen naar achter uw rug.
3. Trek uw tenen naar u toe en houd deze positie gedurende 20 - 30 seconden vast. Ontspan vervolgens.
4. Herhaal de oefening 25 tot 30 keer.

Opslag, reiniging



- Berg het artikel altijd droog en schoon op in een verwarmde ruimte.
- De hoezen van het artikel zijn afneembaar en kunnen in de wasmachine worden gewassen.
- Reinig nooit met agressieve schoonmaakmiddelen.
- Het artikel mag alleen in droge toestand worden opgerold.
- Bescherm het artikel tegen extreme temperaturen, zon en vocht.
Onjuiste opslag en onjuist gebruik van het artikel kunnen leiden tot voortijdige slijtage, wat vervolgens kan leiden tot letsel.

Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.



Voer de producten en verpakkingen op milieuvriendelijke wijze af.



De recyclingcode dient om verschillende materialen te kenmerken ten behoeve van hergebruik via het recyclingproces.

De code bestaat uit het recyclingsymbool, dat het recyclingproces weerspiegelt, en een getal dat het materiaal identificeert.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

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


IAN: 311829

BE Service België
Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.be

NL Service Nederland
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.nl

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 Gebrauchsanleitung.**


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

Lieferumfang

- 1 x Akupressurmatte
- 1 x Kopfkissen
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanleitung

Technische Daten

Maße: Matte: ca. 66 x 40 x 2 cm (L x B x H)
Kissen: ca. 38 x 16 x 10 cm (L x T x H)

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 01/2019

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- 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 Gebrauchsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. H).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Springen Sie nicht auf den Artikel. Es besteht Verletzungsgefahr.
- 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.

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

- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden.

Artikel aus- und einrollen

Rollen Sie den Artikel mit den Nadel-Pads nach oben zeigend flach auf dem Boden aus. Bei Nichtbenutzung rollen Sie den Artikel wieder ein. Beachten Sie dabei, dass der Artikel trocken ist.

Allgemeine Trainingshinweise

Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und keine Turnschuhe für die abgebildeten Übungen E und F.
- 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.

Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Unterer Rücken und Gesäß (Abb. A)

Zur Entspannung der Gesäßmuskulatur.

1. Legen Sie die Akupressurmatte quer vor sich auf den Boden.
2. Platzieren Sie Ihren unteren Rücken und Ihr Gesäß vollständig auf der Akupressurmatte.

Hinweis: Für ein stärkeres Wohlbefinden ziehen Sie die Beine an und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.

3. Bleiben Sie als Anfänger 10 - 20 Minuten liegen und atmen Sie gleichmäßig. Als Fortgeschrittener bleiben Sie 30 - 40 Minuten liegen.

Hüfte und Oberschenkel (Abb. B)

Zur Förderung der Blutzirkulation im Bereich der Hüfte und des Oberschenkels.

1. Legen Sie sich in Seitenlage auf die Akupressurmatte. Dabei müssen Ihre Hüfte und Ihr Oberschenkel vollständig auf den Nadel-Pads liegen.

2. Bleiben Sie in dieser Position für 10 Minuten, anschließend wechseln Sie die Seite.

Nacken- und Rückenmuskulatur (Abb. C)

Reduziert stressbedingte Verspannungen und fördert die Durchblutung in der Nacken- und Rückenmuskulatur.

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Akupressurmatte.
2. Schieben Sie das Kopfkissen in den Nacken.
3. Ziehen Sie die Knie an und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.
4. Bleiben Sie für 10 - 20 Minuten ruhig liegen und atmen Sie gleichmäßig.

Oberkörper (Abb. D) Zur Entspannung des Brust- und Bauchbereichs.

1. Legen Sie sich mit dem ganzen Oberkörper auf die Akupressurmatte.
2. Entspannen Sie sich für 10 - 20 Minuten.

Unterer Rückenbereich, Gesäßmuskulatur und Füße (Abb. E)

Zur Entkrampfung der unteren Rückenmuskulatur. Fördert die Durchblutung in den Fußsohlen.

1. Legen Sie die Akupressurmatte mit den Nadel-Pads nach oben zeigend auf einen Stuhl.
2. Setzen Sie sich auf die Akupressurmatte. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade mit leichtem Druck auf den Artikel gestützt wird.
3. Winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie Ihre Füße auf das Kopfkissen.
4. Bleiben Sie für 10 - 30 Minuten sitzen.

Füße (Abb. F)

Fördert die Durchblutung in den Fußsohlen und wirkt belebend auf müde Füße.

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
2. Um größeren Druck ausüben zu können, heben Sie einen Fuß in die Höhe.
3. Halten Sie die Position für 3 - 5 Minuten, dann wechseln Sie den Fuß.

Beine (Abb. G)

Wirkt stimulierend und entkrampfend auf angespannte Beine.

1. Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß ans Ende des Artikels. Strecken Sie die Beine. Achten Sie darauf, dass die Nadel-Pads vom Gesäß bis zur Kniekehle verlaufen.
2. Stützen Sie sich mit den Armen hinter Ihrem Rücken ab.
3. Ziehen Sie die Fußspitzen an und halten Sie diese Position für 20 - 30 Sekunden. Danach entspannen Sie ihre Füße wieder.
4. Wiederholen Sie die Übung 25 - 30 mal.

Lagerung, Reinigung



- Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.
- Die Bezüge des Artikels sind abnehmbar und waschmaschinengeeignet.
- Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.
- Der Artikel sollte nur im trockenen Zustand aufgerollt werden.
- 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.

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 unerreichbar auf.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Der Recycling-Code dient der Kennzeichnung verschiedener Materialien zur Rückführung in den Wiederverwertungskreislauf (Recycling).

Der Code besteht aus dem Recyclingsymbol – das den Verwertungskreislauf widerspiegeln soll – und einer Nummer, die das Material kennzeichnet.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenschein auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 311829

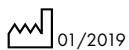
DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

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

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



Delta-Sport-Nr.: AM-6105

IAN 311829

