



## **HALUNGSKORREKTUR POSTURE CORRECTOR CORRECTEUR DE POSTURE**

(DE) (AT) (CH)

### **HALUNGSKORREKTUR**

Kurzanleitung

(FR) (BE)

### **CORRECTEUR DE POSTURE**

Guide de démarrage

(PL)

### **KOREKTA POSTAWY CIAŁA**

Skrócona instrukcja

(SK)

### **PODLOŽKA NA SPRÁVNE DRŽANIE TELA**

Krátky návod

(DK)

### **HOLDNINGSKORREKTION**

Kort vejledning

(HU)

### **ALÁTÉT A TESTTARTÁS JAVÍTÁSÁHOZ**

Rövid útmutató

(GB) (IE)

### **POSTURE CORRECTOR**

Quick Guide

(NL) (BE)

### **CORRECTIE VAN DE HOUDING**

Korte handleiding

(CZ)

### **NÁPRAVA DRŽENÍ TĚLA**

Stručný návod

(ES)

### **CORRECTOR DE POSTURA DEPORTIVO**

Guía rápida

(IT)

### **CORRETTORE POSTURALE**

Brevi istruzioni

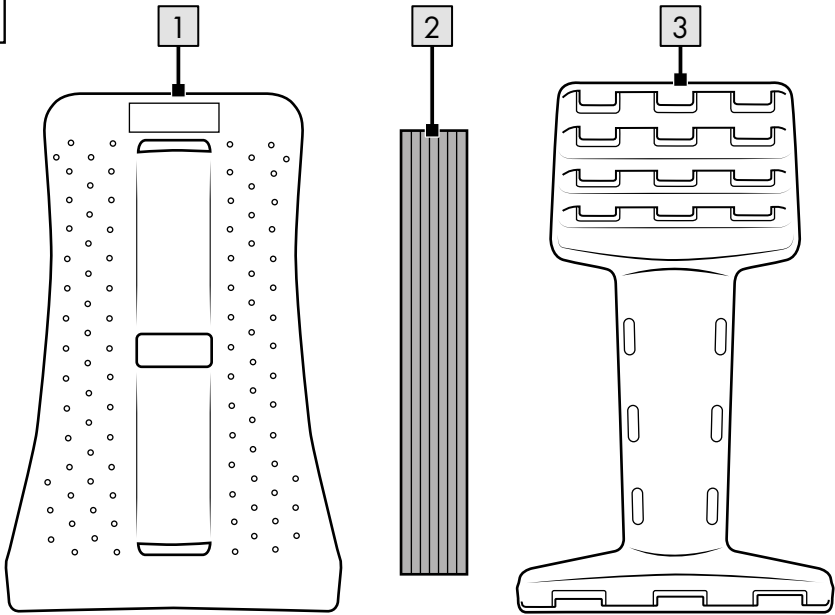
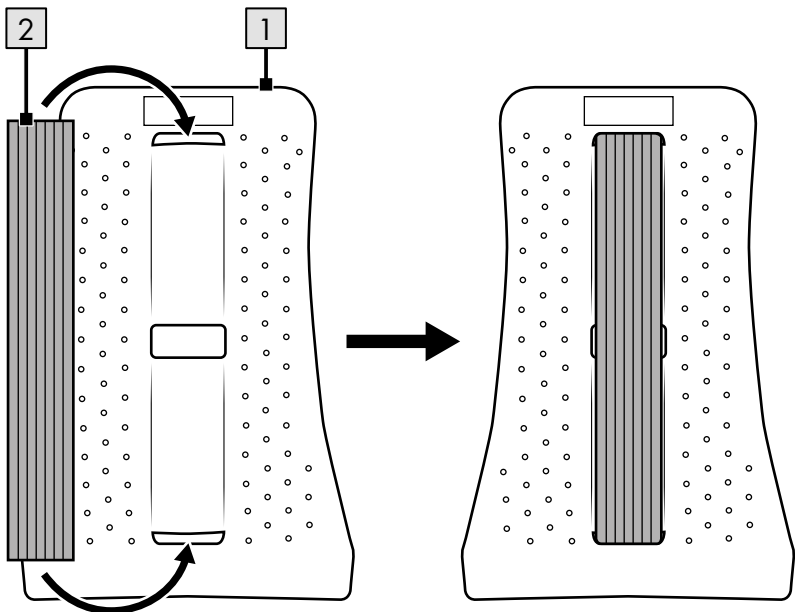
(SI)

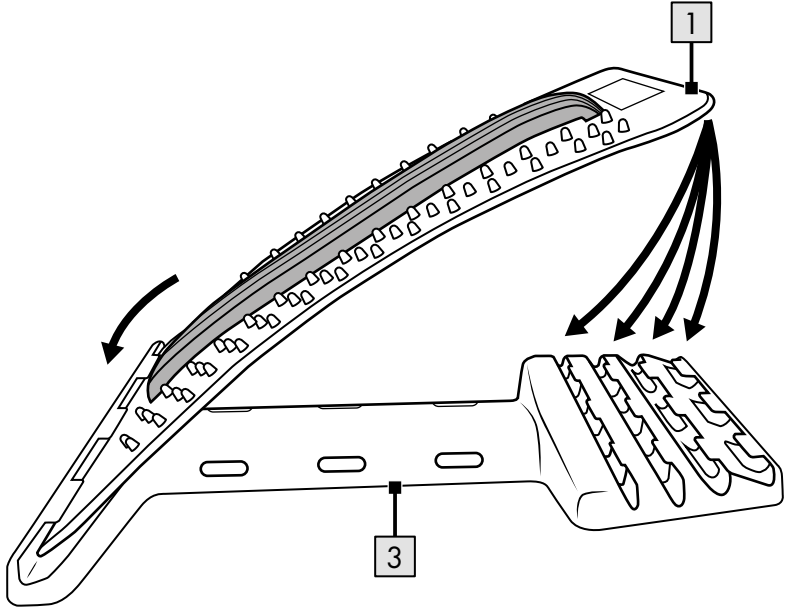
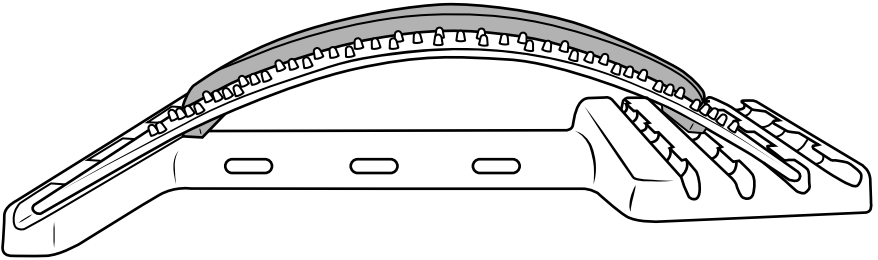
### **POPRAVEK DRŽE**

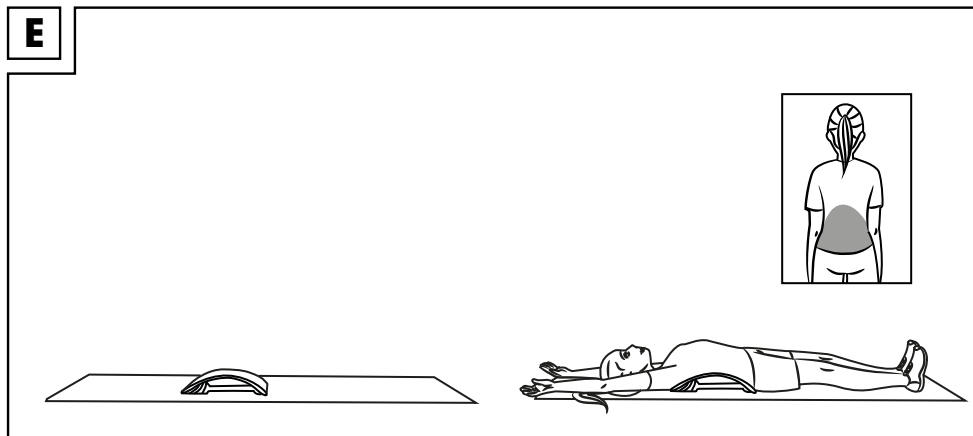
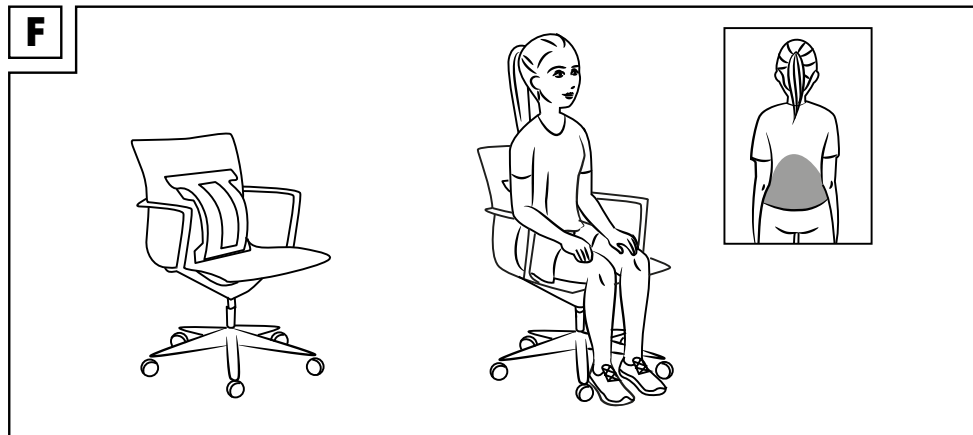
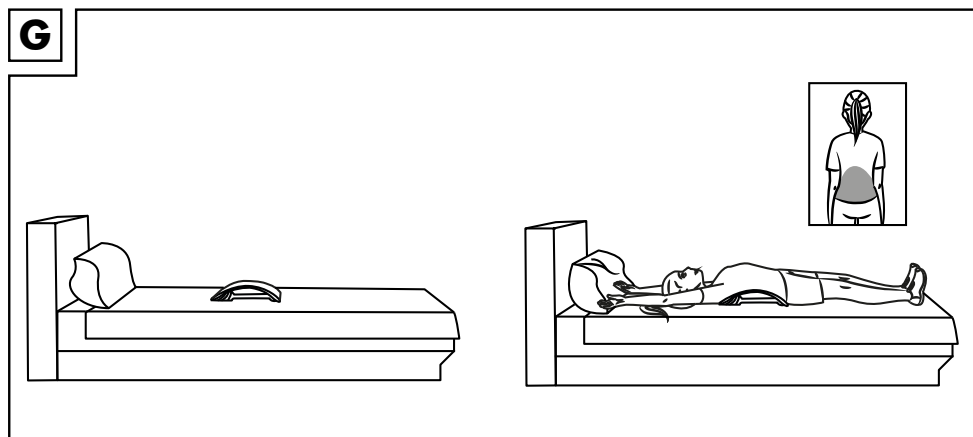
Kratka navodila

IAN 395782\_2201

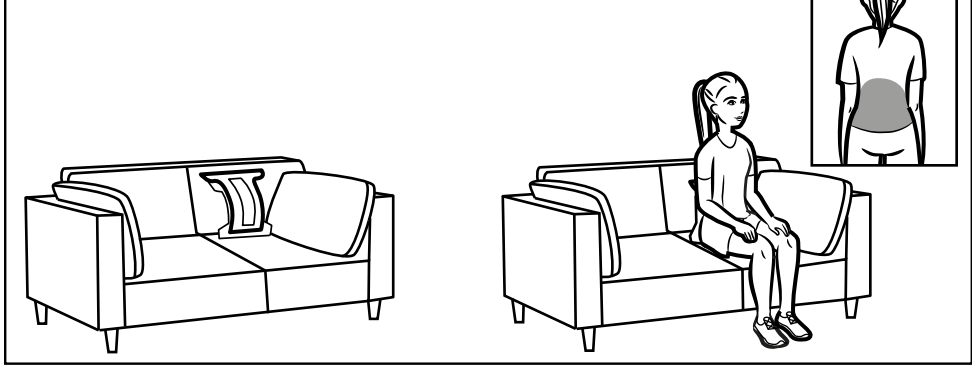
(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR) (BE) (NL)  
(PL) (CZ) (SK) (ES) (DK) (IT) (HU) (SI)

**A****B**

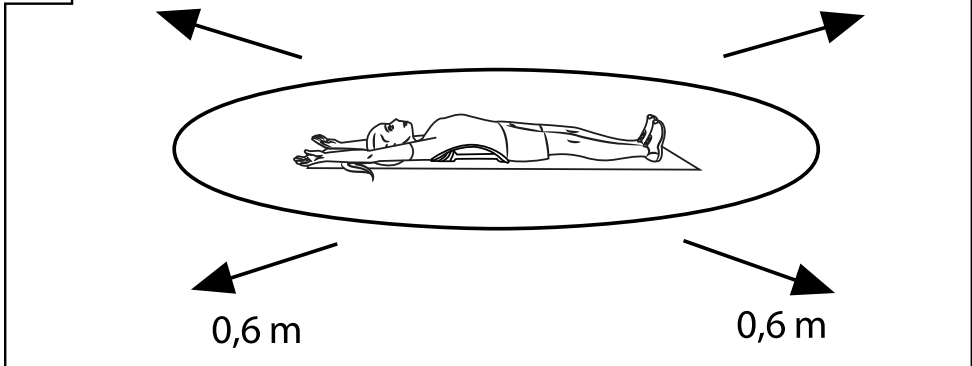
**C****D**

**E****F****G**

H



I



Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Gebrauchsanweisung. Durch das Scannen des QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) und können durch der Eingabe der Artikelnummer (IAN) 395782\_2201 die vollständige Gebrauchsanweisung einsehen und herunterladen.

**WARNUNG!** Beachten Sie die vollständige Gebrauchsanweisung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden. Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Artikels. Machen Sie sich vor der Benutzung des Artikels mit allen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte mit aus.

## Lieferumfang (Abb.A)

1 x Haltungskorrektur, zerlegt (1 - 3)  
1 x Kurzanleitung

## Technische Daten



Max. Belastung: 100 kg



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
06/2022

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieser Artikel wurde als Trainingsinstrument entwickelt, mit dem Sie Ihren ganzen Körper trainieren können. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und ist für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich nur für den Einsatz im Innenbereich.

## Sicherheitshinweise



### Lebensgefahr!

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



### Verletzungsgefahr für Kinder!

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



### Verletzungsgefahr!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist kein Kletter- oder Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass Personen, insbesondere Kinder, und Tiere nicht auf den Artikel klettern oder sich daran hochziehen.
- Es dürfen keine Modifikationen am Artikel vorgenommen werden!
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich wie im Abschnitt „Bestimmungsgemäße Verwendung“ vorgegeben.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.

- Stellen Sie den Artikel nur auf einen ebenen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Achten Sie bei Benutzung des Artikels auf die Höhe des Gewichts und unterschätzen Sie dieses nicht. Kontrollieren Sie vor jeder Verwendung den Sperrmechanismus des Artikels.

### **Verletzungsgefahr im Training!**

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

### **Gefahren durch Verschleiß!**

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

## **Verwendung**

### **Montage**

1. Befestigen Sie das Schutzpolster (2) auf der Liegefläche (1) (Abb. B).
2. Stecken Sie das breite Ende der Liegefläche in die entsprechende Halterung der Grundplatte (3) (Abb. C).
3. Drücken Sie die schmale Seite der Liegefläche in eine der vier Kerben für die Einstellung des Neigungswinkels (Abb. C).

**Hinweis:** Knien Sie sich auf die breite Seite der Grundplatte. So können Sie die Liegefläche leichter biegen.

### **Winkel einstellen**

Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Wölbungen der Liegefläche (1) einzustellen.

- Level 1: Flache Einstellung (ca. 5 cm hoch): Anfänger
- Level 2: Mittlere Einstellung (ca. 8 cm hoch): Fortgeschrittene
- Level 3: Hohe Einstellung (ca. 10 cm hoch): Erfahrene
- Level 4: Steile Einstellung (ca. 12 cm hoch): Maximale Entspannung der Lendenwirbelsäule

## Allgemeine Trainingshinweise

### Trainingsablauf

- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf und lassen Sie das Training allmählich abklingen.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.
- Trainieren Sie als Anfänger nie mit einer zu hohen Belastung. Steigern Sie die Trainingsintensität langsam.
- Führen Sie alle Übungen gleichmäßig, nicht ruckartig und in gleichbleibendem Tempo durch.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Anstrengung ausatmen und bei Entlastung einatmen.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.

### Allgemeine Trainingsplanung

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

Beachten Sie dabei folgende Grundsätze:

- Ein Übungsdurchgang sollte aus ca. 12 Wiederholungen einer Übung bestehen.
- Jeder Übungsdurchgang kann 3-mal wiederholt werden.
- Zwischen den Übungsdurchgängen sollten Sie jeweils eine Pause von 30 Sekunden einhalten.
- Wärmen Sie Ihre verschiedenen Muskelgruppen vor jeder Trainingseinheit gut auf.
- Wir empfehlen außerdem ein Dehnen nach jeder Trainingseinheit.

### Aufwärmen

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

### Nackenkulatur

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, 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 vorn beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
2. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorn und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie Ihre Schultern in 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 weiter zu atmen!**

### Beinmuskulatur

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

### Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen vorgestellt. Bei allen Übungen wird die natürliche Krümmung (Lordose) der Wirbelsäule unterstützt.



## **Rückenlage auf dem Boden (Abb. E)**

### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie den Artikel auf den Boden.
2. Setzen Sie sich vor den Artikel und legen Sie sich langsam mit dem Rücken auf den Artikel. Ihre Arme und Beine sind dabei angewinkelt und unterstützen das Ablegen.

### **Endposition**

3. Strecken Sie die Beine aus.
4. Strecken Sie die Arme aus und heben Sie sie über den Kopf. Atmen Sie langsam und gleichmäßig.
5. Bleiben Sie in dieser Position 2 Minuten liegen.

**Wichtig: Bleiben Sie entspannt. Bei Gewöhnung an den Artikel können Sie die Liegezeit auf 5 Minuten erhöhen. Legen Sie danach eine Pause ein und bewegen Sie sich.**

## **Sitzende Position Bürostuhl (Abb. F)**

### **Ausgangsposition**

1. Lehnen Sie den Artikel aufrecht mit der Wölbung nach vorn zeigend an die Rückenlehne Ihres Bürostuhls.
2. Setzen Sie sich vorsichtig so nah wie möglich vor den Artikel.
3. Lehnen Sie sich an den Artikel.

### **Endposition**

4. Sitzen Sie aufrecht und entspannt.
5. Winkeln Sie die Arme und Beine im 90°-Winkel an.
6. Sitzen Sie 15 Minuten in der Position. Stehen Sie anschließend auf und bewegen Sie sich.

**Wichtig: Bleiben Sie beweglich im Rücken und möglichst natürlich während der Büroarbeit.**

## **Rückenlage im Bett (Abb. G)**

### **Ausgangsposition**

1. Legen Sie den Artikel waagrecht mit der Wölbung nach oben zeigend auf die Matratze.
2. Steigen Sie vorsichtig ins Bett und rücken Sie so dicht wie möglich an den Artikel.
3. Lehnen Sie sich auf den Artikel.

## **Endposition**

4. Strecken Sie die Beine aus.
5. Strecken Sie die Arme aus und heben Sie sie über den Kopf. Atmen Sie langsam und gleichmäßig.
6. Bleiben Sie in dieser Position 15 - 30 Minuten liegen. Stehen Sie anschließend auf und bewegen Sie sich.

**Wichtig: Bleiben Sie entspannt und halten Sie den Rücken beweglich.**

## **Sitzende Position Sofa (Abb. H)**

### **Ausgangsposition**

1. Lehnen Sie den Artikel aufrecht mit der Wölbung nach vorn zeigend an die Rückenlehne Ihres Sofas.
2. Setzen Sie sich vorsichtig so nah wie möglich vor den Artikel.
3. Lehnen Sie sich an den Artikel.

### **Endposition**

4. Sitzen Sie aufrecht und entspannt.
5. Winkeln Sie die Arme und Beine möglichst im 90°-Winkel an.
6. Sitzen Sie 10 Minuten in der Position. Stehen Sie anschließend auf und bewegen Sie sich.

**Wichtig: Bleiben Sie entspannt und im Rücken beweglich.**

## **Dehnen**

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

### **Nackelmuskulatur**

1. Stellen Sie sich entspannt hin.
  2. 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 vorn, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.**

### **Lagerung, Reinigung**

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

**WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

This document is an abridged print version of the full instructions for use. By scanning the QR code you gain direct access to the Lidl service website ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), and by entering the product number (IAN) 395782\_2201 you can look at the full instructions for use and download them.

**WARNING!** Adhere to the full instructions for use and the safety information in order to avoid personal injuries and damage to property. The quick guide is an inherent part of this product. Before using the product familiarise yourself with all usage and safety information. Keep the quick guide handy and pass it on along with all documents when handing over the product to third parties.

## Package contents (Fig. A)

1 x posture corrector, disassembled (1-3)  
1 x quick guide

## Technical data



Max. load: 100kg



Date of manufacture (month/year):  
06/2022

## Intended use

This product was developed as exercise equipment to provide you with a full-body workout. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is only suitable for indoor use.

## Safety information

### Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.

### Risk of injury for children!

- Children must not be allowed to play with the product. Inform children that the product is not a toy. Bear in mind that children are playful and like to experiment.
- Avoid situations and behaviours for which the product is not intended.
- To eliminate the risk of injury, children must not be within reach of the product during the workout.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product must be stored somewhere that is inaccessible to children when not in use.

### Risk of injury!

- This product may be used by children 14 years of age and older, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental capabilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, and provided they also understand the potential associated risks. Children must not be allowed to play with the product.
- The product is not a toy or a climbing apparatus! Make sure that people, especially children, and animals do not climb on the product or pull themselves up on it.
- No modifications may be made to the product!
- Use the product only as specified in the 'Intended use' section.
- Check the product for damage or wear before each use. Do not use the product anymore if it is damaged.
- Place the product only on a level, non-slip surface.
- Don't use the product near steps or landings.
- The product may only be used under adult supervision and must not be used as a toy.

- Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this. Check the locking mechanism of the product before each use.

### **Risk of injury when exercising!**

- Consult your doctor before you start exercising. Make sure you are healthy enough to exercise.
- Do not use the product if you are injured or your health is impaired.
- Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Over-exertion and over-exercising can lead to serious injuries.
- Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.
- Pregnant women should exercise only after consulting with their doctor.
- The product must only be used by one person at a time.
- Keep a clear space of approx. 0.6m around all sides of the exercise area (Fig. I).
- When using the product, be aware of its weight and do not underestimate this.
- Do not exercise when you are tired or distracted. Do not exercise directly after eating a meal: wait approx. two hours before starting your exercise session.
- Ventilate the exercise room sufficiently but beware of draughts.
- Keep yourself sufficiently hydrated during your workout.

### **Dangers due to wear and tear!**

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

## Use

### Assembly

1. Attach the protective cushion (2) to the lying surface (1) (Fig. B).
2. Insert the wide end of the lying surface into the corresponding mount in the base plate (3) (Fig. C).
3. Press the narrow end of the lying surface into one of the four grooves for adjusting the angle of inclination (Fig. C).

**Note:** kneel on the wide end of the base plate. This will make it easier to bend the lying surface.

### Adjusting the angle

You have the option of choosing between various curvatures of the lying surface (1).

- Level 1: flat setting (approx. 5cm high): beginners
- Level 2: medium setting (approx. 8cm high): advanced
- Level 3: high setting (approx. 10cm high): experienced
- Level 4: steep setting (approx. 12cm high): maximum relaxation of the lumbar spine

## General exercise instructions

### Exercise tips

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

## General exercise plan

Create an exercise plan that suits your needs with six to eight sets of exercises.

Pay attention to the following fundamentals:

- A set should consist of approx. 12 repetitions of one exercise.
- Each set can be repeated three times.
- You should take a 30-second break between each set.
- Warm up your different muscle groups well before each exercise session.
- We also recommend stretching after each exercise session.

## Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple warm-up exercises are described below.

You should repeat each exercise two to three times.

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards slowly. Bend your upper body forwards at the same time to fully warm up all muscles.
2. Roll both your shoulders forwards for one minute, then roll them back.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle 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 your other leg, with the knee bent, approx. 20cm off the floor. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
2. Switch legs and repeat this exercise.

3. Lift one leg after the other and take a few steps on the spot. 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 exercises that you can do.

The natural curvature (lordosis) of the spine is supported in all of the exercises.

### Supine position on the floor (Fig. E) Starting position

1. Place the product on the floor.
2. Sit in front of the product and slowly lie down with your back on the product. Your arms and legs should be bent while doing this to support the lying position.

### End position

3. Extend your legs.
4. Straighten your arms out and lift them over your head. Breathe slowly and evenly.
5. Hold this position for two minutes.

**Important: remain relaxed. When you become accustomed to the product you can increase the lying time to five minutes. Then take a break and move around.**

### Sitting position office chair (Fig. F) Starting position

1. Lean the product upright with the curve facing outwards against the backrest of your office chair.
2. Sit down carefully as close as possible to the product.
3. Lean on the product.

### End position

4. Sit upright and relaxed.
5. Bend your arms and legs at a 90° angle.
6. Sit in this position for 15 minutes. Then stand up and move around.

**Important: remain flexible in your back and as natural as possible while doing your office work.**

## **Supine position in bed (Fig. G)**

### **Starting position**

1. Lay the product horizontally on the mattress with the curve facing upwards.
2. Carefully get into bed and move as close as possible to the product.
3. Lean back on the product.

### **End position**

4. Extend your legs.
5. Straighten your arms out and lift them over your head. Breathe slowly and evenly.
6. Remain in this position for 15 to 30 minutes. Then stand up and move around.

**Important: remain relaxed and keep your back flexible.**

## **Sitting position on sofa (Fig. H)**

### **Starting position**

1. Lean the product upright with the curve facing outwards against the backrest of your sofa.
2. Sit down carefully as close as possible to the product.
3. Lean on the product.

### **End position**

4. Sit upright and relaxed.
5. Bend your arms and legs at a 90° angle, to the extent possible.
6. Sit in this position for ten minutes. Then stand up and move around.

**Important: remain relaxed and keep your back flexible.**

## **Stretching**

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

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

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed posture.
2. 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. Grip 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 the other.
3. Switch feet after a while.

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

## **Storage, cleaning**

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature. Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

**IMPORTANT!** Never clean the product with harsh cleaning agents.

Ce document est une version imprimée abrégée de la notice d'utilisation complète. En scannant le code QR, vous serez directement redirigé(e) vers la page des services de Lidl (www.lidl-service.com) et vous pourrez consulter et télécharger la notice d'utilisation complète en saisissant le numéro d'article (IAN) 395782\_2201.

ATTENTION ! Respectez bien toutes les indications de la notice d'utilisation et les consignes de sécurité afin d'éviter tout dommage corporel et matériel. Le guide de démarrage fait partie intégrante de cet article. Familiarisez-vous avec la notice d'utilisation et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'article. Conservez bien ce guide de démarrage et si vous cédez l'article à un tiers, remettez-lui l'ensemble de la documentation.

## Étendue de la livraison (fig. A)

1 correcteur de posture, démonté (1 - 3)  
1 guide de démarrage

## Caractéristiques techniques



Charge maximale : 100 kg



Date de fabrication (mois/année) :  
06/2022

## Utilisation conforme à sa destination

Cet article a été développé comme un outil d'entraînement avec lequel vous pouvez entraîner tout votre corps. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.

## Consignes de sécurité



### Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation.



### Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article. Avertissez en particulier les enfants du fait que l'article n'est pas un jouet. Méfiez-vous de l'instinct naturel de jeu et de la volonté d'expérimentation des enfants.
- Évitez les situations et les comportements pour lesquels l'article n'est pas prévu.
- Les enfants ne doivent pas se tenir à portée de l'article lors de l'entraînement afin d'exclure tout risque de blessure.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- L'article doit être rangé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé.



### Risque de blessure !

- Cet article peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'article leur a été indiqué et s'ils comprennent les dangers qui en résultent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'article.
- L'article n'est ni un jouet, ni un dispositif d'escalade ! Assurez-vous que les personnes, en particulier les enfants, et les animaux ne grimpent pas sur l'article ou ne s'y hissent.
- Aucune modification ne doit être apportée à l'article !
- Utilisez l'article exclusivement conformément à la section « Utilisation conforme à sa destination ».
- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. En cas de détériorations, vous ne devez plus utiliser l'article.

- Posez l'article uniquement sur un sol plan et antidérapant.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou autres descentes.
- L'article ne doit être utilisé que sous la surveillance d'adultes et non pas comme un jouet.
- Conservez toujours la notice d'utilisation et les consignes d'exercice à portée de main.
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas. Vérifiez le mécanisme de blocage de l'article avant chaque utilisation.

### **Risque de blessure lors de l'entraînement !**

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que votre état de santé vous permet de vous entraîner.
- N'utilisez pas l'article si vous êtes blessé ou si vous avez des problèmes de santé.
- 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.
- Les femmes enceintes ne peuvent s'entraîner qu'avec l'accord de leur médecin.
- L'article ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Autour de la zone d'entraînement, il doit exister une zone libre d'au moins 0,6 m de tous les côtés (fig. 1).
- Lors de l'utilisation de l'article, faites attention à son poids et ne le sous-estimez pas.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou si vous manquez de concentration. Ne vous entraînez pas directement après les repas. Patientez env. 2 heures avant de débiter l'entraînement.
- Veillez à une aération suffisante de la salle d'entraînement, mais évitez les courants d'air.
- Buvez suffisamment durant l'entraînement.

### **Dangers causés par l'usure !**

- Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article n'est pas endommagé et ne présente pas de signes d'usure. L'article ne doit être utilisé qu'en parfait état !
- La sécurité de l'article ne peut être garantie que s'il fait l'objet d'un contrôle régulier des éventuels dommages et de son usure.
- Contrôlez l'article régulièrement afin de vérifier qu'il n'est ni endommagé ni usé. Ne plus utiliser l'article s'il est endommagé.

## **Utilisation**

### **Montage**

1. Fixez le coussin de protection (2) sur la surface de couchage (1) (fig. B).
2. Insérez l'extrémité la plus large de la surface de couchage dans le support correspondant de la plaque de base (3) (fig. C).
3. Poussez le côté le plus étroit de la surface de couchage dans l'une des quatre encoches pour régler la position de l'angle de courbure (fig. C).

**Remarque :** agenouillez-vous sur le côté le plus large de la plaque de base. Vous pourrez ainsi plier plus facilement la surface de couchage.

### **Réglage de l'angle**

Vous avez la possibilité de régler différentes courbures de la surface de couchage (1).

- Niveau 1 : position à plat (env. 5 cm de hauteur) : débutants
- Niveau 2 : position intermédiaire (env. 8 cm de hauteur) : avancés
- Niveau 3 : position haute (env. 10 cm de hauteur) : expérimentés
- Niveau 4 : position raide (env. 12 cm de hauteur) : détente maximale des lombaires



## Conseils d'entraînement généraux

### Déroulement de l'entraînement

- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement et terminez l'entraînement progressivement.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.
- Lorsque vous débutez, ne vous entraînez pas avec un effort trop important. Augmentez progressivement l'intensité de l'entraînement.
- Effectuez tous les exercices de manière régulière, sans à-coups et à un rythme constant.
- Veillez à une respiration régulière. Expirez pendant l'effort et inspirez quand vous relâchez.
- Veillez à adopter une posture corporelle correcte pendant la réalisation des exercices.

### Plan d'entraînement général

Créez un plan d'entraînement adapté à vos besoins avec des séances de 6 à 8 exercices.

Respectez les principes suivants :

- Une série doit comprendre env. 12 répétitions d'un exercice.
- Chaque série peut être répétée 3 fois.
- Vous devez faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- Échauffez bien vos différents groupes musculaires avant chaque séance d'entraînement.
- Nous recommandons également des étirements après chaque séance d'entraînement.

## Échauffement

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour l'échauffement. À cet effet, nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples.

Répétez chaque exercice 2 à 3 fois.

### Muscles du cou

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

## Bras et épaules

1. Croisez vos mains derrière le dos et tirez-les doucement vers le haut. Si vous penchez le torse en avant en même temps, tous les muscles seront échauffés de manière idéale.
2. Effectuez des cercles vers l'avant avec les deux épaules en même temps et changez de sens au bout d'une minute.
3. Relevez vos épaules vers les oreilles et laissez-les retomber.
4. Effectuez des cercles vers l'avant en alternant bras gauche et bras droit, puis vers l'arrière au bout d'une minute.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer calmement !**

### Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout sur une jambe et soulevez l'autre jambe à env. 20 cm du sol, genou plié. Effectuez un cercle avec le pied relevé dans un sens, puis dans l'autre au bout de quelques secondes.
2. Passez ensuite à l'autre jambe et répétez cet exercice.
3. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne lever vos jambes que dans la mesure où vous pouvez bien garder votre équilibre.

## Propositions d'exercices

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

Dans tous les exercices, la courbure naturelle (lordose) de la colonne vertébrale est soutenue.

### Couché dorsal sur le sol (fig. E)

#### Position de départ

1. Placez l'article au sol.
2. Asseyez-vous devant l'article et allongez-vous lentement, le dos sur l'article. Vos bras et vos jambes sont pliés et vous aident à vous allonger.

#### Position finale

3. Tendez vos jambes.
4. Tendez vos bras et levez-les au-dessus de la tête. Respirez lentement et régulièrement.

5. Restez dans cette position pendant 2 minutes.

**Important : restez détendu. Si vous vous habituez à l'article, vous pouvez augmenter le temps à 5 minutes. Faites ensuite une pause et bougez.**

### **Position assise sur chaise de bureau (fig. F)**

#### **Position de départ**

1. Placez l'article à la verticale contre le dossier de votre chaise de bureau, la courbure tournée vers l'avant.
2. Asseyez-vous délicatement le plus près possible devant l'article.
3. Appuyez-vous contre l'article.

#### **Position finale**

4. Asseyez-vous bien droit et soyez détendu.
5. Fléchissez les bras et les jambes à 90°.
6. Restez 15 minutes dans la position. Levez-vous ensuite et bougez.

**Important : restez souple du dos et le plus naturel possible pendant le travail de bureau.**

### **Couché dorsal dans le lit (fig. G)**

#### **Position de départ**

1. Posez l'article à l'horizontale sur le matelas, la courbure vers le haut.
2. Installez-vous délicatement dans le lit et rapprochez-vous le plus possible de l'article.
3. Appuyez-vous sur l'article.

#### **Position finale**

4. Tendez vos jambes.
5. Tendez vos bras et levez-les au-dessus de la tête. Respirez lentement et régulièrement.
6. Restez dans cette position pendant 15 à 30 minutes. Levez-vous ensuite et bougez.

**Important : restez détendu et gardez le dos souple.**

### **Position assise dans le canapé (fig. H)**

#### **Position de départ**

1. Placez l'article à la verticale contre le dossier de votre canapé, la courbure tournée vers l'avant.
2. Asseyez-vous délicatement le plus près possible devant l'article.
3. Appuyez-vous contre l'article.

### **Position finale**

4. Asseyez-vous bien droit et soyez détendu.
5. Fléchissez les bras et les jambes si possible à 90°.
6. Restez 10 minutes dans la position. Levez-vous ensuite et bougez.

**Important : restez détendu et gardez le dos souple.**

## **Étirements**

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'entraînement. Nous présentons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez faire chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

### **Muscles du cou**

1. Tenez-vous dans une position détendue.
2. À l'aide d'une main, tirez doucement votre tête, d'abord vers la gauche, puis vers la droite.

Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

### **Bras et épaules**

1. Tenez-vous droit en position debout, genoux légèrement pliés.
2. Amenez votre bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se situe entre les omoplates.
3. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez l'exercice.

### **Muscles des jambes**

1. Tenez-vous droit en position debout et levez un pied du sol.
2. Tournez-le lentement, d'abord dans un sens, puis dans l'autre.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : assurez-vous que vos cuisses restent bien parallèles. Poussez le bassin vers l'avant en gardant le haut du corps droit.**

## **Stockage, nettoyage**

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec et propre à une température ambiante. Nettoyez l'article uniquement avec un chiffon de nettoyage humide, puis l'essuyez.

**IMPORTANT !** Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 395782\_2201 kan den komplette brugervejledning ses og downloades. ADVARSEL! Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortrolig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredje part.

## Leveringsomvang (afb. A)

1 x correctie van de houding, gedemonteerd (1 - 3)  
1 x korte handleiding

## Technische gegevens



Max. belasting: 100 kg



Productiedatum (maand/jaar):  
06/2022

## Beoogd gebruik

Dit artikel is ontwikkeld als een trainingsinstrument waarmee u uw hele lichaam kunt trainen. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

## Veiligheidstips



### Levensgevaar!

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



### Kans op lichamelijk letsel bij kinderen!

- Kinderen mogen niet met het artikel spelen. Wijs kinderen uitdrukkelijk op het feit dat het artikel geen speelgoed is. Houd er rekening mee dat kinderen een natuurlijke drang om te spelen hebben en graag experimenteren.

- Voorkom dat het artikel op een manier wordt gebruikt waarvoor het niet is bestemd.
- Kinderen mogen zich tijdens de training niet binnen de reikwijdte van het artikel bevinden om kans op lichamelijk letsel te voorkomen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Het artikel dient buiten bereik van kinderen te worden opgeslagen wanneer het niet wordt gebruikt.



### Kans op lichamelijk letsel!

- Dit artikel kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale bekwaamheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het artikel zijn onderwezen en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het artikel spelen.
- Het artikel is geen klim- of speeltoestel! Zorg ervoor dat er geen personen, in het bijzonder kinderen, of dieren op het artikel klimmen of zich eraan omhoogtrekken.
- Het artikel mag niet worden gemodificeerd!
- Gebruik het artikel uitsluitend zoals voorgeschreven in het gedeelte "Beoogd gebruik".
- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Als het artikel beschadigd is, mag het niet meer worden gebruikt.
- Plaats het artikel alleen op een vlakke, antislip ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of afstapje.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt onder toezicht van volwassenen en mag niet worden gebruikt als speelobject.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de trainingsrichtlijnen altijd binnen handbereik.
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet. Controleer voor elk gebruik het vergrendelingsmechanisme van het artikel.

## **Kans op lichamelijk letsel tijdens de training!**

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Zorg ervoor dat uw gezondheid deze training toelaat.
- Gebruik het artikel niet wanneer u gewond bent of wanneer u gezondheidsproblemen ondervindt.
- Denk eraan dat u altijd een warming-up doet voordat u aan de training begint. Train op een wijze die overeenkomt met uw huidige prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en overbelasting kunt u zware verwondingen oplopen.
- Breek de training onmiddellijk af bij klachten, slapte of vermoeidheid en neem contact op met een arts.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training alleen na overleg met een arts uit te voeren.
- Het artikel mag altijd door slechts één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet aan alle kanten een vrije ruimte van min. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. I).
- Houd bij gebruik van het artikel rekening met het gewicht ervan. Onderschat dit niet.
- Train niet wanneer u moe of ongeconcentreerd bent. Train niet direct na een maaltijd. Wacht ca. 2 uur voordat u met de training begint.
- Zorg voor voldoende ventilatie in de ruimte, maar vermijd tocht.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training voldoende drinkt.

## **Gevaaren als gevolg van slijtage!**

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

## **Gebruik**

### **Montage**

1. Bevestig het beschermkussen (2) op het ligvlak (1) (afb. B).
2. Steek het brede uiteinde van het ligvlak in de passende houder van de grondplaat (3) (afb. C).
3. Duw voor het instellen van de hellingshoek de smalle zijde van het ligvlak in een van de vier groeven (afb. C).

**Aanwijzing:** kniel aan de brede zijde van de grondplaat. Zo kunt u het ligvlak gemakkelijker buigen.

### **Hoek instellen**

Voor de kromming van het ligvlak (1) kunt u uit verschillende instellingen kiezen.

- Niveau 1: platte instelling (ca. 5 cm hoog): beginners
- Niveau 2: gemiddelde instelling (ca. 8 cm hoog): gevorderden
- Niveau 3: hoge instelling (ca. 10 cm hoog): ervaren
- Niveau 4: steile instelling (ca. 12 cm hoog): maximale ontspanning van de lendenwervelkolom

## **Algemene trainingsinstructies**

### **Trainingsverloop**

- Draag comfortabele sportkleding en sportschoenen.
- 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 en in een constant tempo 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.

## Algemene trainingsplanning

Stel een op uw behoeften afgestemd trainingsplan op met oefenreeksen die uit 6 - 8 oefeningen bestaan.

Neem daarbij de volgende richtlijnen in acht:

- Binnen een oefenreeks dient een oefening ca. 12 keer te worden herhaald.
- Elke oefenreeks kan 3 keer worden herhaald.
- Tussen de oefenreeksen dient u telkens een pauze van 30 seconden te houden.
- Warm uw verschillende groepen spieren voor ieder trainingsprogramma goed op.
- Wij raden u tevens aan om na elk trainingsprogramma een rekoefening te doen.

## Warming-up

Neem voor elke training voldoende tijd voor de warming-up. Hieronder vindt u enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### Nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
2. Draai uw hoofd over uw borst eerst één kant en daarna de andere kant op.

### Armen en schouders

1. Sla uw handen achter uw rug in elkaar en trek ze langzaam naar boven. Wanneer u hierbij het bovenlichaam naar voren buigt, worden alle spieren optimaal opgewarmd.
2. Draai uw schouders tegelijkertijd naar voren en wissel na een minuut van richting.
3. Trek uw schouders richting uw oren en laat ze weer zakken.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na een minuut naar achteren.

**Belangrijk: vergeet niet rustig te blijven ademen!**

### Beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de grond. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en verander na enkele seconden de draairichting.
2. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.

3. Til om beurten één been op en hink een paar keer op de plaats. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## Voorbeeldoefeningen

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

Bij alle oefeningen wordt de natuurlijke kromming (lordose) van de wervelkolom ondersteund.

### Rugligging op de vloer (afb. E) Uitgangspositie

1. Leg het artikel op de vloer.
2. Ga voor het artikel zitten en ga langzaam met uw rug op het artikel liggen. Uw armen en benen zijn hierbij gebogen en ondersteunen u terwijl u gaat liggen.

### Eindpositie

3. Strek uw benen.
4. Strek uw armen en til ze op tot boven uw hoofd. Adem langzaam en gelijkmatig.
5. Blijf 2 minuten in deze positie liggen.

**Belangrijk: blijf ontspannen. Als u aan het artikel gewend raakt, kunt u de ligduur tot 5 minuten verlengen. Neem daarna een pauze en beweeg.**

### Zittende houding bureaustoel (afb. F)

#### Uitgangspositie

1. Zet het artikel rechtop tegen de rugleuning van uw bureaustoel en zorg ervoor dat de kromming van het artikel naar voren wijst.
2. Ga voorzichtig zo dicht mogelijk voor het artikel zitten.
3. Leun tegen het artikel.

#### Eindpositie

4. Zit rechtop en ontspannen.
5. Buig uw armen en benen in een hoek van 90°.
6. Zit 15 minuten in deze houding. Sta vervolgens op en beweeg.

**Belangrijk: zorg tijdens het kantoorwerk ervoor dat uw rug beweeglijk blijft en uw houding zo natuurlijk mogelijk is.**

## Rugligging op bed (afb. G)

### Uitgangspositie

1. Leg het artikel horizontaal op de matras en zorg ervoor dat de kromming van het artikel naar boven wijst.
2. Ga voorzichtig zo dicht mogelijk voor het artikel op bed zitten.
3. Leun op het artikel.

### Eindpositie

4. Streck uw benen.
5. Streck uw armen en til ze op tot boven uw hoofd. Adem langzaam en gelijkmatig.
6. Blijf 15 - 30 minuten in deze positie liggen. Sta vervolgens op en beweeg.

**Belangrijk: blijf ontspannen en houd uw rug beweeglijk.**

## Zittende houding bank (afb. H)

### Uitgangspositie

1. Zet het artikel rechtop tegen de rugleuning van uw bank en zorg ervoor dat de kromming van het artikel naar voren wijst.
2. Ga voorzichtig zo dicht mogelijk voor het artikel zitten.
3. Leun tegen het artikel.

### Eindpositie

4. Zit rechtop en ontspannen.
5. Buig uw armen en benen indien mogelijk in een hoek van 90°.
6. Zit 10 minuten in deze houding. Sta vervolgens op en beweeg.

**Belangrijk: blijf ontspannen en zorg ervoor dat uw rug beweeglijk blijft.**

## Rekken

Neem na elke training voldoende tijd voor rekoefeningen. Hieronder tonen wij u enkele eenvoudige oefeningen.

Voer de oefeningen per zijde steeds 3 keer gedurende 15 - 30 seconden uit.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan.
2. Trek uw hoofd met een hand zachtjes naar links en vervolgens naar rechts.

Met deze oefening rekt u de beide zijden van uw hals.

## Armen en schouders

1. Ga rechtop staan met uw knieën licht gebogen.
2. Leg uw rechterarm achter uw hoofd tot uw hand tussen uw schouderbladen rust.
3. Pak met uw linkerhand uw rechterelleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

### Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til een voet op van de vloer.
2. Draai hem langzaam eerst de ene en vervolgens de andere kant op.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let er hierbij op dat uw bovenbenen naast elkaar blijven. Kantel uw bekken naar voren, maar houd uw bovenlichaam rechtop.**

## Opslag, reiniging

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

Niniejszy dokument jest skróconą wersją drukowaną pełnej instrukcji użytkowania. Po zeskanowaniu kodu QR trafią Państwo bezpośrednio na stronę obsługi klienta Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) i po wpisaniu numeru artykułu (IAN) 395782\_2201 mogą Państwo przejrzeć i pobrać pełną instrukcję użytkowania.

**OSTRZEŻENIE!** Aby uniknąć szkód osobowych i rzeczowych należy przestrzegać pełnej instrukcji użytkowania i wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Skrócona instrukcja jest częścią artykułu. Przed użyciem artykułu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa. Skróconą instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu a w przypadku przekazania artykułu osobom trzecim należy dołączyć wszystkie dokumenty.

## Zakres dostawy (rys. A)

1 x korekta postawy ciała, rozłożone (1-3)  
1 x skrócona instrukcja

## Dane techniczne



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Data produkcji (miesiąc/rok):  
06/2022

## Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt został zaprojektowany jako urządzenie treningowe umożliwiające trening całego ciała. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów medycznych ani komercyjnych. Produkt przeznaczony do użytkowania wyłącznie w pomieszczeniach.

## Wskazówki bezpieczeństwa



### Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalając, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia się.



### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń przez dzieci!

- Dzieciom nie wolno bawić się produktem. Dzieci należy koniecznie pouczyć, że ten produkt nie służy do zabawy. Należy wziąć pod uwagę naturalne zainteresowanie dzieci zabawą i eksperymentowaniem.
- Zapobiegać sytuacjom i zachowaniom, które zakładałyby użycie produktu niezgodnie z przeznaczeniem.
- Dzieci nie powinny znajdować się w zasięgu produktu podczas treningu, aby uniknąć niebezpieczeństwa odniesienia obrażeń.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Gdy produkt nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



### Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania produktu oraz możliwych zagrożeniach. Dzieciom nie wolno bawić się produktem.
- Produkt nie służy do wspinania się ani zabawy! Upewnić się, że osoby, a zwłaszcza dzieci, a także zwierzęta, nie wspinają się na produkt ani nie podciągają z jego użyciem.
- Nie wolno dokonywać żadnych modyfikacji produktu!
- Używać produktu wyłącznie w sposób opisany w rozdziale „Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem”.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W przypadku uszkodzeń należy zaprzestać korzystania z produktu.
- Ustawiać produkt wyłącznie na równym i nieśliskim podłożu.



- Nie rozstawiać produktu w pobliżu schodów lub podestów.
- Produkt może być używany wyłącznie pod nadzorem dorosłych, ale nie jako zabawka.
- Instrukcję użytkowania wraz z propozycjami ćwiczeń należy przechowywać w łatwo dostępnym miejscu.
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wagę i nie wolno jej lekceważyć. Przed każdym użyciem sprawdzić mechanizm blokujący produktu.

### **Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń podczas treningu!**

- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem. Upewnić się, że nie istnieją żadne zdrowotne przeciwwskazania do treningu.
- Nie używać produktu w przypadku obrażeń lub ograniczeń zdrowotnych.
- Przed treningiem należy wykonać rozgrzewkę oraz dostosować intensywność ćwiczeń do aktualnej kondycji. Zbyt duży wysiłek i przetrenowanie grożą poważnymi urazami.
- W razie wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, osłabienia lub zmęczenia należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.
- Kobiety w ciąży mogą trenować tylko za zgodą lekarza.
- Produkt jest przeznaczony do użytku przez jedną osobę na raz.
- Podczas treningu należy zachować przynajmniej 0,6 m wolnej przestrzeni wokół produktu ze wszystkich stron (rys. 1).
- Podczas używania produktu należy zwrócić uwagę na wagę i nie wolno jej lekceważyć.
- Nie należy trenować, będąc zmęczonym lub gorzej skoncentrowanym. Nie trenować bezpośrednio po posiłku. Odczekać ok. 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.
- Należy odpowiednio wietrzyć pomieszczenie treningowe, unikając przy tym przeciągu.
- Podczas treningu należy się odpowiednio nawadniać.

### **Zagrożenia spowodowane zużyciem!**

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Produkt może być używany wyłącznie, jeśli jest w idealnym stanie!
- Bezpieczeństwo tego produktu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia.
- Należy regularnie sprawdzać produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. W razie stwierdzenia uszkodzeń nie wolno korzystać z produktu.

## **Użytkowanie**

### **Montaż**

1. Zamocować obicie ochronne (2) na części do leżenia (1) (rys. B).
2. Włożyć szeroki koniec części do leżenia w odpowiedni uchwyt podstawy (3) (rys. C).
3. Wąską stroną części do leżenia włożyć w jeden z czterech otworów do regulacji kąta nachylenia (rys. C).

**Wskazówka:** uklękając na szerokiej stronie podstawy. Dzięki temu łatwiej będzie zgjąć część do leżenia.

### **Regulacja kąta nachylenia**

Istnieje możliwość ustawienia różnych krzywizn części do leżenia (1).

- Poziom 1: ustawienie płaskie (ok. 5 cm wysokości): początkujący
- Poziom 2: ustawienie środkowe (ok. 8 cm wysokości): zaawansowani
- Poziom 3: ustawienie wysokie (ok. 10 cm wysokości): doświadczeni
- Poziom 4: ustawienie strome (ok. 12 cm wysokości): maksymalne rozluźnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa

## Ogólne wskazówki dotyczące treningu

### Przebieg treningu

- Należy nosić wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać, a zakończenie treningu powinno odbywać się stopniowo.
- Pomiedzy ćwiczeniami należy robić odpowiednio długie przerwy oraz uzupełniać płyny.
- Osoby początkujące nie powinny wybierać zbyt intensywnego treningu. Należy stopniowo zwiększać intensywność treningu.
- Wykonywać wszystkie ćwiczenia równomiernie, unikając szarpania, w jednakowym tempie.
- Zwracać uwagę na równomierny oddech. Wydychać powietrze podczas napinania mięśni, a wdychać podczas ich rozluźniania.
- Podczas wykonywania ćwiczeń zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała.

### Ogólne planowanie treningu

Stworzyć plan treningowy dostosowany do potrzeb z seriami ćwiczeń składającymi się z 6–8 ćwiczeń.

Należy przestrzegać następujących zasad:

- Seria ćwiczeń powinna składać się z ok. 12 powtórzeń każdego ćwiczenia.
- Każda seria ćwiczeń może być powtarzana 3 razy.
- Pomiedzy kolejnymi seriami ćwiczeń należy robić 30-sekundową przerwę.
- Przed każdą sesją treningową należy dobrze rozgrzać różne partie mięśniowe.
- Ponadto zalecamy również ćwiczenia rozciągające po każdej sesji treningowej.

### Rozgrzewka

Przed każdym treningiem należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej znajduje się opis kilku prostych ćwiczeń. Wykonywać poszczególne ćwiczenia w seriach od 2 do 3 powtórzeń.

### Mięsień karku

1. Powoli obracać głowę w lewo i w prawo. Powtórzyć ten ruch od 4 do 5 razy.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

### Ręce i barki

1. Ostrożnie unieść ku górze skrzyżowane za plecami ręce. Wykonywanie tego ćwiczenia z górną częścią ciała pochyloną do przodu zapewni optymalne rozgrzanie wszystkich mięśni.
2. Zataczać kręgi barkami do przodu (jednocześnie) i zmienić kierunek po minucie.
3. Przyciągnąć barki w kierunku uszu i ponownie je opuścić.
4. Zataczać kręgi naprzemiennie lewą i prawą ręką do przodu, a po minucie do tyłu.

**Ważne: nie należy zapominać przy tym o spokojnym oddechu!**

### Mięsień nóg

1. Stanąć na jednej nodze i unieść drugą nogę z ugiętym kolaniem ok. 20 cm nad podłożem. Najpierw zataczać kręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmienić kierunek obrotów.
2. Następnie zmienić nogę i powtórzyć to ćwiczenie.
3. Podnosić po kolei nogi i wykonać kilka kroków w miejscu. Nogi podnosić tylko na taką wysokość, która pozwoli utrzymać równowagę.

### Propozycje ćwiczeń

Tutaj przedstawiamy niektóre z wielu ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia stanowią wsparcie naturalnej krzywizny (lordozy) kręgosłupa.

### Leżenie na podłodze (rys. E) Pozycja wyjściowa

1. Położyć produkt na podłodze.
2. Usiąść przed produktem i powoli położyć się na nim plecami. Ręce i nogi są zgięte i stanowią wsparcie podczas kładzenia się.

### **Pozycja końcowa**

3. Wyprostować nogi.
4. Wyciągnąć ręce i unieść je nad głowę.  
Oddychać powoli i równo.
5. Pozostać w tej pozycji przez 2 minuty.

**Ważne: należy pozostać zrelaksowanym. Po przyzwyczajeniu się do produktu można zwiększyć czas leżenia do 5 minut. Należy po tym zrobić sobie przerwę i poruszać się.**

### **Pozycja siedząca na krześle biurowym (rys. F)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Oprzeć produkt w pozycji pionowej o oparcie krzesła biurowego wybrzuszeniem do przodu.
2. Ostrożnie usiąść jak najbliżej produktu.
3. Oprzeć się o produkt.

#### **Pozycja końcowa**

4. Siedzieć prosto, rozluźnić się.
5. Ręce i nogi zgiąć pod kątem 90°.
6. Siedzieć w tej pozycji przez 15 minut. Potem wstać i poruszać się.

**Ważne: podczas pracy biurowej należy zachować ruchomość w plecach i przyjąć możliwie naturalną postawę.**

### **Pozycja leżąca na plecach w łóżku (rys. G)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Położyć produkt w pozycji poziomej na materacu wybrzuszeniem do góry.
2. Ostrożnie położyć się na łóżku i przysunąć się jak najbliżej produktu.
3. Oprzeć się o produkt.

#### **Pozycja końcowa**

4. Wyprostować nogi.
5. Wyciągnąć ręce i unieść je nad głowę.  
Oddychać powoli i równo.
6. Pozostać w tej pozycji przez ok. 15–30 minut. Potem wstać i poruszać się.

**Ważne: należy być rozluźnionym i zachować ruchomość w plecach.**

### **Pozycja siedząca na kanapie (rys. H)**

#### **Pozycja wyjściowa**

1. Oprzeć produkt w pozycji pionowej o oparcie kanapy wybrzuszeniem do przodu.
2. Ostrożnie usiąść jak najbliżej produktu.
3. Oprzeć się o produkt.

#### **Pozycja końcowa**

4. Siedzieć prosto, rozluźnić się.
5. Ręce i nogi zgiąć w miarę możliwości pod kątem 90°.
6. Siedzieć w tej pozycji przez 10 minut. Potem wstać i poruszać się.

**Ważne: należy być rozluźnionym i zachować ruchomość w plecach.**

## **Ćwiczenia rozciągające**

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej przedstawiamy kilka prostych ćwiczeń. Wykonywać każde ćwiczenie 3 razy po 15–30 sekund na każdą stronę.

### **Mięśnie karku**

1. Stanąć w rozluźnionej pozycji.
2. Delikatnie pociągnąć dłońią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę.  
To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni bocznych szyi.

### **Ręce i barki**

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej, ugiąć lekko kolana.
2. Przenieść prawą rękę za głowę w taki sposób, aby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Chwycić lewą dłońią prawy łokieć i pociągnąć go do tyłu.
4. Zmienić strony i powtórzyć ćwiczenie.

### **Mięśnie nóg**

1. Stanąć w pozycji wyprostowanej i oderwać jedną stopę od podłoża.
2. Powoli wykonywać ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmienić stopy.

**Ważne: zwrócić uwagę, aby uda były ułożone równoległe do siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

## **Przechowywanie, czyszczenie**

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie przy użyciu wilgotnej ściereczki, następnie wytrzeć do sucha.

**WAŻNE!** Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

U tohoto dokumentu se jedná o zkrácené tiskové vydání úplného návodu k použití. Naskenovááním QR-kódu se dostanete přímo na servisní stránku Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a vložením čísla výrobku (IAN) 395782\_2201 si můžete prohlédnout a stáhnout úplný návod k použití. **VAROVÁNÍ!** Respektujte úplný návod k použití a bezpečnostní pokyny, abyste vyloučili osobní i věcné škody. Stručný návod je součástí tohoto výrobku. Před použitím výrobku se seznamte se všemi instrukcemi k použití a s bezpečnostními pokyny. Stručný návod dobře uschovejte a při předání výrobku dále třetím osobám s ním předejte i všechny podklady.

## Obsah balení (obr. A)

1 x náprava držení těla, rozložená (1–3)  
1 x stručný návod

## Technické údaje



Max. zatížení: 100 kg



Datum výroby (měsíc/rok):  
06/2022

## Použití dle určení

Tento výrobek byl vyvinut jako cvičební nástroj pro trénování celého těla. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití pouze v interiéru.

## Bezpečnostní pokyny



### Nebezpečí ohrožení života!

- Nenechávejte děti bez dozoru s balícím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.




### Nebezpečí poranění dětí!

- Děti si nesmí s výrobkem hrát. Upozorněte děti zejména na to, že výrobek není hračka. Věnujte pozornost přirozenému sklonu dětí ke hraní a touze experimentovat.
- Vyhýbejte se situacím a jednáním, pro které není výrobek určen.

- Děti se během cvičení nesmí nacházet v dosahu výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění.
- Čištění a údržbu výrobku nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Pokud se výrobek nepoužívá, musí být uchovávan mimo dosah dětí.



### Nebezpečí poranění!

- Tento výrobek smí používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a chápou z něj vyplývající rizika. Děti si nesmí s výrobkem hrát.
  - Výrobek není určen k lezení ani ke hraní! Zajistěte, aby osoby, obzvlášť děti, a rovněž zvířata, na výrobek nelezly nebo se s jeho pomocí nezdvíhaly.
  - Na výrobku nejsou povoleny žádné úpravy!
  - Výrobek používejte výhradně tak, jak je popsáno v odstavci „Použití dle určení“.
  - Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. V případě poškození se výrobek nesmí již používat.
  - Postavte výrobek na rovný a protiskluzový podklad.
  - Nepoužívejte tento výrobek v blízkosti schodů nebo stupínků.
  - Výrobek se smí používat jen pod dozorem dospělých, a ne jako hračka.
  - Návod k použití s pokyny pro cvičení mějte vždy v dosahu.
  - Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji. Před každým použitím zkontrolujte zajišťovací mechanismus výrobku.
-  **Nebezpečí poranění při cvičení!**
- Předtím, než začnete cvičit, se poradte se svým lékařem. Ujistěte se, že vám váš zdravotní stav umožňuje cvičit.
  - Nepoužívejte výrobek, pokud jste zraněni, nebo máte nějaké zdravotní omezení.

- 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.
- Těhotné ženy by měly cvičit jen po poradě se svým lékařem.
- Tento výrobek smí ve stejnou chvíli používat vždy jen jedna osoba.
- Okolo cvičebního prostoru musí být ze všech stran volný prostor minimálně 0,6 m (obr. I).
- Při použití výrobku mějte na paměti hmotnost závaží a nepodceňujte ji.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte bezprostředně po jídle. Počkejte se zahájením cvičení cca 2 hodiny.
- Cvičební místnost dostatečně vyvětrejte, zamezte však průvanu.
- Během cvičení dostatečně pijte.

### **Nebezpečí v důsledku opotřebení!**

- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebený. Tento výrobek se smí používat pouze v bezvadném stavu!
- Bezpečnost výrobku může být zaručena jen tehdy, když je pravidelně kontrolován z hlediska poškození a opotřebení.
- Výrobek pravidelně kontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení. V případě poškození se výrobek nesmí dále používat.

## **Použití**

### **Montáž**

1. Upevněte ochranný polstr (2) na ložnou plochu (1) (obr. B).
2. Široký konec ložné plochy zasuňte do příslušného držáku základní desky (3) (obr. C).
3. Zatláčte úzkou stranu ložné plochy do jedné ze čtyř drážek pro nastavení úhlu náklonu (obr. C).

**Upozornění:** Klekněte si na širokou stranu základní desky. Ložnou plochu tak snadněji ohnete.

### **Nastavení úhlu**

Máte možnost nastavit různé vyklenutí ložné plochy (1).

- Úroveň 1: ploché nastavení (vysoké cca 5 cm): začátečník
- Úroveň 2: střední nastavení (vysoké cca 8 cm): pokročilý
- Úroveň 3: vysoké nastavení (vysoké cca 10 cm): zkušený
- Úroveň 4: příkré nastavení (vysoké cca 12 cm): pro uvolnění bederní páteře

## **Obecné pokyny pro cvičení**

### **Průběh cvičení**

- Noste pohodlné sportovní oblečení a tenisky.
- Před každým cvičením se zahřejte a cvičení ukončujte pomalu.
- Dělejte mezi jednotlivými cviky dostatečně dlouhé pauzy a dostatečně pijte.
- Pokud jste začátečník, necvičte nikdy s příliš vysokou zátěží. Intenzitu cvičení zvyšujte postupně.
- Provádějte všechny cviky stejnoměrně, ne trhavě a udržujte rovnoměrné tempo.
- Dbejte na rovnoměrné dýchání. Při námaze vydechujte a při odlehčení se nadechněte.
- Během provádění cviků dbejte na správné držení těla.

### **Obecný plán cvičení**

Vytvořte si plán cvičení přizpůsobený vašim potřebám se sériemi složenými ze 6–8 cviků. Při tom dbejte na tyto zásady:

- Jedna série by měla obsahovat cca 12 opakování jednoho cviku.
- Každou sérii je možné 3krát zopakovat.
- Mezi sériemi byste měli vždy dodržet přestávku v délce 30 sekund.
- Před každou cvičební jednotkou dobře zahřejte různé svalové skupiny.
- Kromě toho doporučujeme se po každé cvičební 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, pak druhým směrem.

### Paže a ramena

1. Zkřížte ruce za zády a opatrně je vytáhněte nahoru. Když přitom předkloníte trup, 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. Střídatě levou a pravou rukou dělejte krouživé pohyby dopředu a po jedné minutě dozadu.

**Důležité: Nezapomeňte přitom klidně dýchat!**

### Svalstvo nohou

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

## Návrhy na cvičení

Níže uvádíme několik z mnoha možných cviků. Při všech cvicích dochází k podpoře přirozeného zakřivení páteře (lordóza).

### Poloha na zádech na zemi (obr. E)

#### Výchozí poloha

1. Položte výrobek na zem.
2. Posadte se před výrobek a pomalu se na něj zády pokládejte. Vaše paže a nohy jsou ohnuté a podporují pokládání.

### Konečná poloha

3. Natáhněte nohy.
4. Natáhněte paže a zvedněte je nad hlavu. Pomalu a rovnoměrně dýchejte.
5. Zůstaňte v této poloze 2 minuty ležet.  
**Důležité: Buďte uvolnění. Až si na výrobek zvyknete, můžete dobu ležení prodloužit na 5 minut. Poté si udělejte přestávku a pohybujte se.**

### Poloha v sedě u psacího stolu (obr. F)

#### Výchozí poloha

1. Opřete výrobek kolmo s vyklenutím vpřed, směřujícím k opěradlu vaší kancelářské židle.
2. Opatrně si sedněte co možná nejbliž před výrobek.
3. Opřete se o výrobek.

### Konečná poloha

4. Posadte se zpříma a uvolněně.
5. Ohněte paže a nohy pod úhlem 90°.
6. Sedte v této poloze 15 minut. Následně se postavte a pohybujte.

**Důležité: Zůstávejte během kancelářské práce pohybliví v zádech a pokud možno přirození.**

### Poloha na zádech v posteli (obr. G)

#### Výchozí poloha

1. Položte výrobek vodorovně na matraci, s vyklenutím směřujícím nahoru.
2. Vlezte opatrně do postele a přibližte se co nejbliž k výrobku.
3. Lehněte si na výrobek.

### Konečná poloha

4. Natáhněte nohy.
5. Natáhněte paže a zvedněte je nad hlavu. Pomalu a rovnoměrně dýchejte.
6. Zůstaňte v této poloze 15–30 minut ležet. Následně se postavte a pohybujte.

**Důležité: Zůstaňte uvolnění a udržujte záda pohyblivá.**

### Poloha v sedě na gauči (obr. H)

#### Výchozí poloha

1. Opřete výrobek kolmo s vyklenutím vpřed, směřujícím k opěradlu vašeho gauče.
2. Opatrně si sedněte co možná nejbliž před výrobek.

3. Opřete se o výrobek.

### **Konečná poloha**

4. Posadte se zpříma a uvolněně.

5. Ohněte paže a nohy, pokud možno, pod úhlem 90°.

6. Sedte v této poloze 10 minut. Následně se postavte a pohybujte.

**Důležité: Zůstaňte uvolnění a v zádech pohybliví.**

## **Závěrečné protahování**

Po každém cvičení si udělejte dostatek času na závěrečné protahování. Níže k tomu uvádíme pár jednoduchých cviků.

Jednotlivé cviky byste měli provádět 3krát na každé straně po dobu 15–30 sekund.

### **Šijové svalstvo**

1. Postavte se a uvolněte se.

2. Jemně zatlačte hlavu jednou rukou nejprve doleva, poté doprava.

Tímto cvičením si protáhnete krční svalstvo.

### **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 vystřídejte.

**Důležité: Dbejte na to, abyste měli stehna rovnoběžně. Pánev přitom vysuňte dopředu, trup zůstává vzpřímený.**

## **Uskladnění, čištění**

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistěte pouze vlhkým hadříkem a následně otřete do sucha.

**DŮLEŽITÉ!** K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.



Pri tomto dokumente sa jedná o skrátený výtlačok úplného návodu na používanie. Naskenovaním QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu Lidlu ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a zadáním čísla výrobku (IAN) 395782\_2201 si môžete pozrieť a stiahnuť úplný návod na používanie. **VÝSTRAHA!** Aby ste zabránili zraneniam osôb a vecným škodám, dbajte na úplný návod na používanie a pokyny pre bezpečnosť. Krátky návod tvorí súčasť tohto výrobku. Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi pre používanie a bezpečnosť. Krátky návod dobre uschovajte a ak odovzdávate výrobok tretím osobám, odovzdajte im aj všetky podklady.

## Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x podložka na správne držanie tela, rozložené (1 - 3)
- 1 x krátky návod

## Technické údaje



Max. nosnosť: 100 kg



Dátum výroby (mesiac/rok):  
06/2022

## Určené použitie

Tento výrobok bol vyvinutý ako tréningový nástroj, s ktorým môžete trénovať celé svoje telo. Výrobok je určený na domáce používanie a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

## Bezpečnostné pokyny



### Nebezpečenstvo ohrozenia života!

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



### Nebezpečenstvo poranenia dieťaťa!

- Deti sa nesmú hrať s výrobkom. Deti upozornite zvlášť na to, že výrobok nie je hračka. Berte do úvahy prirodzenú hravosť a chuť detí experimentovať.

- Zabráňte situáciám a správaniu, na ktoré nie je výrobok určený.
- S cieľom predísť nebezpečenstvu poranenia sa deti nesmú počas tréningu nachádzať v blízkosti výrobku.
- Čistenie a údržbu používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok, ak sa nepoužíva, sa musí uchovávať mimo dosahu detí.

## Nebezpečenstvo poranenia!

- Tento výrobok môžu používať deti od 14 rokov a staršie, ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a porozumeli z toho plynúcim rizikám. Deti sa nesmú hrať s výrobkom.
- Výrobok nie je preliezačka ani hračka! Zabezpečte, aby sa na výrobok nestavali a nešplhali žiadne osoby, najmä deti a zvieratá.
- Na výrobku sa nesmú vykonávať žiadne zmeny!
- Výrobok používajte výlučne podľa údajov uvedených v odseku „Určené použitie“.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. V prípade poškodení sa výrobok už nesmie používať.
- Výrobok umiestnite len na rovný a protišmykový podklad.
- Výrobok nepoužívajte v blízkosti schodov alebo schodiskových odpočívadiel.
- Výrobok môžete používať iba pod dozorom dospeléj osoby a nie ako hračka.
- Návod na používanie majte spolu s návrhmi cvičení vždy poruke.
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte. Pred každým použitím skontrolujte blokovací mechanizmus výrobku.

## **Nebezpečenstvo poranenia pri tréningu!**

- Skôr než začnete cvičiť, poraďte sa so svojim lekárom. Uistite sa, že ste zdravý a môžete výrobok používať na cvičenie.
- Nepoužívajte výrobok, ak ste zranený alebo ste zdravotne obmedzený.
- Nezabudnite sa pred cvičením vždy zahriať a trénujte s ohľadom na svoju aktuálnu športovú výkonnosť. Pri príliš veľkom zaťažení a pretrénovaní hrozia vážne poranenia.
- Pri ťažkostiach, pocite slabosti alebo únavy tréning okamžite prerušte a kontaktujte svojho lekára.
- Tehotné ženy by mali cvičenie vykonávať len po konzultácii so svojim lekárom.
- Výrobok môže v rovnakom čase používať vždy len jedna osoba.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor min. 0,6 m do všetkých strán (obr. I).
- Pri používaní výrobku zohľadňujte hmotnosť závažia a toto nepodceňujte.
- Netrénujte, ak ste unavení alebo nekoncentrovaní. Netrénujte bezprostredne po jedle. So začiatkom tréningu počkajte cca 2 hodiny.
- Tréningovú miestnosť dostatočne vetrajte, ale vyhňte sa prievanu.
- Počas tréningu dostatočne pite.

## **Nebezpečenstvá v dôsledku opotrebenia!**

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

## **Použitie**

### **Montáž**

1. Upevnite ochrannú podušku (2) na plochu na ležanie (1) (obr. B).
2. Zasuňte široký koniec plochy na ležanie do príslušného dráždla základnej dosky (3) (obr. C).
3. Zatláčte úzku stranu plochy na ležanie do jednej zo štyroch drážok na nastavenie uhla sklonu (obr. C).

**Upozornenie:** Klaknite si na širokú stranu základnej dosky. Takto môžete plochu na ležanie ľahšie ohnúť.

### **Nastavenie uhla**

Nastaviť môžete rôzne oblúky plochy na ležanie (1).

- Úroveň 1: ploché nastavenie (výška cca 5 cm); začiatočník
- Úroveň 2: stredné nastavenie (výška cca 8 cm); pokročilí
- Úroveň 3: vysoké nastavenie (výška cca 10 cm); skúsení
- Úroveň 4: strmé nastavenie (výška cca 12 cm); maximálne uvoľnenie driekovej chrbtice

## **Všeobecné pokyny na cvičenie**

### **Priebeh tréningu**

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

## Všeobecné plánovanie tréningu

Vytvorte si tréningový plán prispôsobený svojimi potrebami so súbornými cvičeniami pozostávajúcimi zo 6 – 8 cvikov.

Dbajte pritom na nasledujúce zásady:

- Séria cvičení by mala pozostávať z cca 12 opakovaní jedného cviku.
- Každú sériu cvičení môžete 3-krát opakovať.
- Medzi cvikmi by ste mali vždy dodržať prestávku v trvaní 30 sekúnd.
- Pred každou jednotkou tréningu zahrejte rôzne svalové skupiny.
- Okrem toho vám odporúčame po každej tréningovej jednotke robiť strečing.

## Zahriatie

Pred každým tréningom venujte dostatok času zahriatiu. V nasledujúcom texte vám na tento účel opíšeme jednoduché cviky.

Príslušné cviky by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

### Šijové svalstvo

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

### Ruky a plecia

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

**Dôležité: Nezabudnite pritom pokojne ďalej dýchať!**

### Svaly nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu nadvihnite s ohnutým kolenom cca 20 cm od zeme. Nadvihnutým chodidlom krúžte najskôr jedným smerom a po pár sekundách zmeňte smer.

2. Potom nohy vymeňte a tento cvik opakujte.
3. Dvíhajte raz jednu, raz druhú nohu a urobte pár krokov na mieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali len tak vysoko, aby ste dokázali udržať rovnováhu.

## Príklady cvikov

V nasledujúcich riadkoch vám predstavíme niektoré z mnohých cvikov.

Všetky cviky napomáhajú prirodzenému zakriveniu chrbtice (lordóze).

### Lah na chrbte na podlahe (obr. E) Východisková poloha

1. Výrobok položte na podlahu.
2. Sadnite si pred výrobok a pomaly si ľahnite chrbtom na výrobok. Ruky a nohy sú pritom ohnuté a položené na podlahe.

### Konečná poloha

3. Vystrite nohy.
4. Vystrite ruky a zdvihnite ich nad hlavu. Pomaly a rovnomerne dýhajte.
5. V tejto polohe zostaňte 2 minúty.

**Dôležité: Zostaňte uvoľnení. Keď si na výrobok zvyknete, môžete čas ležania zvýšiť na 5 minút. Potom si urobte prestávku a pohybuje sa.**

### Poloha v sede na kancelárskej stoličke (obr. F)

#### Východisková poloha

1. Oprite výrobok rovno s oblúkom smerujúcim dopredu o operadlo kancelárskej stoličky.
2. Posadte sa opatrne čo najbližšie pred výrobok.
3. Oprite sa o výrobok.

#### Konečná poloha

4. Sedíte vzpriamene a uvoľnene.
5. Ruky a nohy ohnite v 90° uhle.
6. Sedte 15 minút v tejto polohe. Nakoniec sa postavte a urobte niekoľko pohybov.

**Dôležité: Počas práce majte chrbát pohyblivý a v čo najprirodzenejšej polohe.**

## Ležanie na chrbte v posteli (obr. G)

### Východisková poloha

1. Položte výrobok vodorovne s oblúkom smerujúcim nahor na matrac.
2. Lahnite si do postele s chrbtom čo najbližšie k výrobku.
3. Oprite sa o výrobok.

### Konečná poloha

4. Vystrite nohy.
5. Vystrite ruky a zdvihnite ich nad hlavu. Pomaly a rovnomerne dýchajte.
6. V tejto polohe zostaňte 15 – 30 minút. Nakoniec sa postavte a urobte niekoľko pohybov.

**Dôležité: Zostaňte uvoľnený a chrbát majte pohyblivý.**

## Poloha v sede na pohovke (obr. H)

### Východisková poloha

1. Oprite výrobok rovno s oblúkom smerujúcim dopredu o operadlo pohovky.
2. Posadte sa opatrne čo najbližšie pred výrobok.
3. Oprite sa o výrobok.

### Konečná poloha

4. Sedíte vzpriamene a uvoľnene.
5. Ruky a nohy ohnite čo najviac v 90° uhle.
6. Sedte 10 minút v tejto polohe. Nakoniec sa postavte a urobte niekoľko pohybov.

**Dôležité: Zostaňte uvoľnený a v chrbte pohyblivý.**

## Strečing

Po každom cvičení si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám na tento účel predstavíme jednoduché cviky.

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

### Šijové svalstvo

1. Stojte uvoľnene.
2. Jednou rukou jemne ťahajte hlavu najprv doľava, potom doprava.

Pri tomto cviku sa ťahajú svaly po bokoch vášho krku.

## Ruky a plecia

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

### Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite len vlhkou čistiacou handričkou a nakoniec utrite dosucha. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Este documento es una copia impresa abreviada de las instrucciones de uso completas. Escaneando el código QR accederá directamente a la página de servicio de Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) donde podrá consultar y descargar las instrucciones de uso completas indicando el número de artículo (IAN) 395782\_2201. ¡AVISO! Tenga en cuenta las instrucciones de uso completas y las indicaciones de seguridad para evitar daños materiales y personales. Esta guía rápida forma parte de este artículo. Familiarícese con todas las indicaciones de seguridad y uso antes de usar el artículo. Guarde bien esta guía rápida y facilite toda la documentación si entrega el artículo a terceros.

## Alcance de suministro (Fig. A)

1 corrector de postura, desmontado (1-3)  
1 guía rápida

## Datos técnicos



Carga máx.: 100 kg



Fecha de fabricación (mes/año):  
06/2022

## Uso previsto

Este artículo ha sido desarrollado como instrumento de entrenamiento con el que puede ejercitar todo el cuerpo. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales. El artículo solo es apto para su uso en interiores.

## Indicaciones de seguridad



### ¡Peligro de muerte!

- Nunca deje a niños sin supervisión con el material de embalaje. Existe peligro de asfixia.



### ¡Peligro de lesiones para niños!

- Los niños no deben jugar con el artículo. Advierta especialmente a los niños que el artículo no es un juguete. Tenga en cuenta el instinto lúdico natural y el afán de experimentar de los niños.

- Evite situaciones y comportamientos para los cuales el artículo no está previsto.
- No debe haber niños cerca del artículo durante el entrenamiento para evitar el peligro de lesiones.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- El artículo se debe almacenar fuera del alcance de los niños cuando no se utilice.



### ¡Peligro de lesiones!

- Este artículo puede ser utilizado por niños a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si se les supervisa o si han sido instruidos en el uso seguro del artículo y comprenden los peligros derivados. Los niños no deben jugar con el artículo.
- El artículo no es un juguete ni se debe usar para escalar. Asegúrese de que ninguna persona, en especial niños, ni animal trepe por el artículo o se suba a él.
- No se debe efectuar ninguna modificación en el artículo.
- Utilice el artículo únicamente de la manera especificada en el apartado «Uso previsto».
- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. El artículo no se debe seguir usando si está dañado.
- Coloque el artículo únicamente sobre una superficie plana y antideslizante.
- No utilice el artículo cerca de escaleras o escalones.
- El artículo se debe usar solo bajo supervisión de adultos y no como juguete.
- Conserve las instrucciones de uso con las indicaciones de ejercicios siempre al alcance.
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime. Compruebe el mecanismo de bloqueo del artículo antes de cada uso.



### ¡Peligro de lesiones al entrenar!

- Consulte con su médico antes de comenzar con el entrenamiento. Asegúrese de que su estado de salud es apto para el entrenamiento.

- No utilice el artículo si está lesionado o si su estado de salud no es óptimo.
- Recuerde siempre calentar antes del entrenamiento y ejercítense de acuerdo a su capacidad de ejercicio actual. Los esfuerzos desmesurados y el exceso de entrenamiento pueden ocasionar lesiones graves.
- En caso de molestias, debilidad o cansancio, interrumpa el entrenamiento de inmediato y consulte con un médico.
- Las mujeres embarazadas deberían realizar el entrenamiento solo después de consultar con su médico.
- El artículo solo debe ser usado por una persona a la vez.
- En el área de entrenamiento debe haber una zona libre de mín. 0,6 m en todas las direcciones (Fig. I).
- Al usar el artículo, preste atención al peso y no lo subestime.
- No entrene si está cansado o si no está concentrado. No entrene inmediatamente después de las comidas. Espere aprox. 2 horas antes de empezar el entrenamiento.
- Ventile bien la sala de entrenamiento, pero evite las corrientes de aire.
- Beba lo suficiente durante el entrenamiento.



### **¡Peligro por desgaste!**

- Compruebe antes de cada uso que el artículo no presenta daños ni desgaste. Solo se debe usar el artículo si se encuentra en un estado óptimo.
- La seguridad del artículo solo se puede garantizar si se comprueba regularmente que no tenga daños ni desgaste.
- Inspeccione el artículo con regularidad para comprobar que no haya daños ni desgaste. Si está dañado, ya no se permite seguir usándolo.

## **Utilización**

### **Montaje**

1. Fije el acolchado protector (2) en la superficie de apoyo (1) (Fig. B).
2. Inserte el extremo ancho de la superficie de apoyo en el correspondiente soporte de la placa base (3) (Fig. C).

3. Introduzca el lado estrecho de la superficie de apoyo en una de las cuatro muescas para el ajuste del ángulo de inclinación (Fig. C).

**Nota:** Colóquese de rodillas en el lado ancho de la placa base. De esta manera resulta más fácil curvar la superficie de apoyo.

### **Ajuste del ángulo**

Tiene la posibilidad de ajustar distintos niveles de curvatura de la superficie de apoyo (1).

- Nivel 1: ajuste plano (altura aprox. 5 cm): principiantes
- Nivel 2: ajuste medio (altura aprox. 8 cm): avanzados
- Nivel 3: ajuste alto (altura aprox. 10 cm): expertos
- Nivel 4: ajuste empinado (altura aprox. 12 cm): relajación máxima de la columna lumbar

## **Indicaciones generales de entrenamiento**

### **Procedimiento de entrenamiento**

- Lleve ropa deportiva cómoda y zapatos deportivos.
- Caliente antes de cada entrenamiento y vaya terminando el entrenamiento poco a poco.
- Haga pausas lo suficientemente prolongadas entre los ejercicios y beba lo suficiente.
- Como principiante, nunca entrene con una carga muy alta. Incremente la intensidad del entrenamiento lentamente.
- Realice todos los ejercicios uniformemente, no de manera brusca y manteniendo una velocidad constante.
- Mantenga la respiración constante. Exhale durante los esfuerzos e inhale durante las descargas.
- Vigile que la posición corporal sea correcta durante la realización del ejercicio.

### **Planificación general del entrenamiento**

Elabore un plan de entrenamiento adaptado a sus necesidades con tandas de 6 a 8 ejercicios. Tenga en cuenta estos principios:

- Cada tanda debe estar compuesta de aprox. 12 repeticiones de un mismo ejercicio.
- Cada tanda puede repetirse 3 veces.

- Entre cada tanda debe haber 30 segundos de pausa.
- Caliente bien todos los músculos antes de cada entrenamiento.
- Recomendamos además estirar después de cada unidad de entrenamiento.

## Calentamiento

Tómese suficiente tiempo para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describimos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio de 2 a 3 veces.

### Músculos del cuello

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha. Repita este movimiento de 4 a 5 veces.
2. Haga un movimiento circular lento con la cabeza primero en una dirección y después en la otra.

### Brazos y hombros

1. Cruce las manos detrás de la espalda y estírelas con cuidado hacia arriba. Si inclina el torso hacia delante, calentará de manera óptima todos los músculos.
2. Haga un movimiento circular con ambos hombros al mismo tiempo hacia delante y cambie el sentido después de un minuto.
3. Estire los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice movimientos circulares alternados con el brazo izquierdo y con el brazo derecho hacia delante y después de un minuto hacia atrás.

**Importante: ¡No se olvide de seguir respirando de forma calmada!**

### Músculos de las piernas

1. Colóquese sobre una pierna y eleve la otra con la rodilla flexionada a aprox. 20 cm del suelo. A continuación, rote el pie elevado en una dirección y, pasados unos segundos, en la otra.
2. Cambie de pierna y repita el ejercicio.
3. Eleve las piernas una después de la otra y camine unos pasos en el sitio. Al hacerlo, asegúrese de elevar las piernas solo hasta el punto donde pueda mantener bien el equilibrio.

## Propuestas de ejercicios

A continuación se le presentarán algunos de los muchos ejercicios posibles. En todos los ejercicios se favorece la curvatura natural (lordosis) de la columna vertebral.

### Posición supina en el suelo (Fig. E)

#### Posición inicial

1. Coloque el artículo sobre el suelo.
2. Siéntese delante del artículo y colóquese lentamente con la espalda sobre el artículo. Sus brazos y piernas deben permanecer flexionados y le ayudan a acostarse.

#### Posición final

3. Estire las piernas.
4. Estire los brazos y levántelos por encima de la cabeza. Respire lenta y uniformemente.
5. Permanezca 2 minutos en esta posición.

**Importante: Manténgase relajado. Al habituarse al artículo puede aumentar la duración a 5 minutos. Después, haga una pausa y muévase.**

### Posición sentada silla de oficina (Fig. F)

#### Posición inicial

1. Apoye el artículo en posición vertical con la curvatura hacia delante en el respaldo de su silla de oficina.
2. Siéntase con precaución lo más cerca posible del artículo.
3. Apóyese en el artículo.

#### Posición final

4. Colóquese en una postura erguida y relajada.
5. Flexione los brazos y las piernas en un ángulo de 90°.
6. Mantenga la posición durante 15 minutos. A continuación, levántese y muévase.

**Importante: Conserve la movilidad de la espalda y mantenga la postura más natural posible durante el trabajo de oficina.**

### Posición supina en la cama (Fig. G)

#### Posición inicial

1. Coloque el artículo en posición horizontal con la curvatura hacia arriba sobre el colchón.
2. Acuéstese con cuidado en la cama, acercándose al máximo al artículo.

3. Apóyese en el artículo.

#### **Posición final**

4. Estire las piernas.

5. Estire los brazos y levántelos por encima de la cabeza. Respire lenta y uniformemente.

6. Permanezca 15-30 minutos en esta posición.

A continuación, levántese y muévase.

**Importante: Manténgase relajado y conserve la movilidad de la espalda.**

#### **Postura sentada sofá (Fig. H)**

##### **Posición inicial**

1. Apoye el artículo en posición vertical con la curvatura hacia delante en el respaldo de su sofá.

2. Siéntase con precaución lo más cerca posible del artículo.

3. Apóyese en el artículo.

##### **Posición final**

4. Colóquese en una postura erguida y relajada.

5. A ser posible, flexione los brazos y las piernas en un ángulo de 90°.

6. Mantenga la posición durante 10 minutos. A continuación, levántese y muévase.

**Importante: Manténgase relajado y conserve la movilidad de la espalda.**

## **Estiramiento**

Tómese suficiente tiempo para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le explicamos algunos ejercicios sencillos.

Debería realizar cada ejercicio 3 veces por lado durante 15-30 segundos.

### **Músculos del cuello**

1. Colóquese en posición relajada.

2. Presione la cabeza suavemente con la mano, primero hacia la izquierda, después hacia la derecha.

Con este ejercicio se estiran los lados del cuello.

### **Brazos y hombros**

1. Colóquese en posición erguida, con las articulaciones de las rodillas ligeramente flexionadas.

2. Lleve el brazo derecho detrás de la cabeza, hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.

3. Con la mano izquierda tome el codo derecho y presiónelo hacia atrás.

4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

### **Músculos de las piernas**

1. Colóquese en posición recta y levante un pie del suelo.

2. Realice un movimiento circular lento primero en una dirección y luego en la otra.

3. Después de un momento cambie de pie.

**Importante: Asegúrese de que los muslos permanezcan paralelos y juntos. Empuje la pelvis hacia delante, manteniendo el torso erguido.**

## **Almacenamiento, limpieza**

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco y limpio y a temperatura ambiente. Limpie solo con un paño de limpieza húmedo y después seque frotándolo.

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



Ved dette dokument drejer det sig om en forkortet, trykt udgivelse af den komplette brugervejledning. Ved at scanne QR-koden kommer man direkte til Lidl-servicesiden ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), og ved at indtaste artikelnummeret (IAN) 395782\_2201 kan den komplette brugervejledning ses og downloades.

**ADVARSEL!** Overhold den komplette brugervejledning og sikkerhedsanvisningerne for at undgå personskader og materielle skader. Den korte vejledning er en del af denne artikel. Bliv fortløbig med alle brugs- og sikkerhedsanvisninger, før artiklen tages i brug. Opbevar den korte vejledning godt, og aflever alle dokumenter, hvis artiklen gives videre til tredjepart.

## Leveringsomfang (fig. A)

1 x holdningskorrektur, adskilt (1-3)

1 x kort vejledning

## Tekniske data



Maks. belastning: 100 kg



Fremstillingsdato (måned/år):  
06/2022

## Bestemmelsesmæssig brug

Denne artikel er udviklet til at være en træningsartikel, der kan anvendes til træning af hele kroppen. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervs-mæssige formål. Artiklen er kun beregnet til indendørs brug.

## Sikkerhedsanvisninger



### Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagematerialet. Der er kvæstelsesfare.



### Fare for kvæstelser for børn!

- Børn må ikke lege med artiklen. Gør børn tydeligt opmærksomme på, at artiklen ikke er legetøj. Vær opmærksom på børns legelyst og glæde ved at eksperimentere.
- Sørg for at forhindre situationer og adfærd, som artiklen ikke er beregnet til.

- Børn må ikke befinde sig inden for rækkevidde af artiklen under træningen for at undgå fare for kvæstelser.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Artiklen skal opbevares utilgængeligt for børn, når den ikke er i brug.



### Fare for kvæstelser!

- Denne artikel kan benyttes af børn fra 14 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner samt manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af artiklen og forstår de medfølgende farer. Børn må ikke lege med artiklen.
- Artiklen er ikke beregnet til at klatre på eller lege med! Sørg for, at personer, især børn, og dyr ikke klatrer på artiklen eller løfter sig op i den.
- Der må ikke foretages modifikationer på artiklen!
- Anvend kun artiklen som angivet i afsnittet "Bestemmelsesmæssig brug".
- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende artiklen.
- Stil kun artiklen på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Anvend ikke artiklen i nærheden af trapper eller afsatser.
- Artiklen må kun anvendes under opsyn af voksne og er ikke beregnet til brug som legetøj.
- Opbevar altid brugervejledningen med forslag til øvelser inden for rækkevidde.
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke. Kontroller artiklens låsemekanisme inden hver brug.



### Fare for kvæstelser ved træning!

- Rådfør dig med din læge, inden du begynder med træningen. Kontroller, at dit helbred er egnet til træningen.
- Artiklen må ikke anvendes, hvis du er skadet eller syg.

- Husk altid at varme op inden træningen, og træen 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.
- Gravide bør kun træne efter aftale med egen læge.
- Artiklen må til enhver tid kun anvendes af én person ad gangen.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på mindst 0,6 m til alle sider (fig. I).
- Vær opmærksom på artiklens vægt under brugen, og undervurder den ikke.
- Lad være med at træne, hvis du er træt eller ukoncentreret. Træn ikke umiddelbart efter måltider. Vent ca. 2 timer med at begynde at træne.
- Sørg for tilstrækkelig udluftning i træningslokalet, men undgå træk.
- Drik tilstrækkeligt under træningen.

### **Farer på grund af slitage!**

- Kontroller artiklen for skader og slitage inden hver brug. Artiklen må kun anvendes i fejlfri stand!
- Artiklens sikkerhed kan kun garanteres, hvis den regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- Undersøg regelmæssigt artiklen for skader og slitage. I tilfælde af beskadigelser må du ikke længere anvende den.

## **Brug**

### **Montering**

1. Fastgør beskyttelsespolstringen (2) på liggefladen (1) (fig. B).
2. Stik den brede ende af liggefladen ind i den passende holder i bundpladen (3) (fig. C).
3. Tryk liggefladens smalle side ind i en af de fire riller til indstilling af hældningsvinklen (fig. C).

**Bemærk:** Placer knæene på den brede side af bundpladen. Det gør det nemmere at bøje liggefladen.

## **Indstilling af vinklen**

Det er muligt at indstille liggefladen (1) til forskellige krumninger.

- Niveau 1: flad indstilling (ca. 5 cm høj): begyndere
- Niveau 2: mellemhøj indstilling (ca. 8 cm høj): erfarne
- Niveau 3: høj indstilling (ca. 10 cm høj): rutinerede
- Niveau 4: stejl indstilling (ca. 12 cm høj): maksimal afspænding af lændehvirvelsøjlen

## **Generelle træningsanvisninger**

### **Træningsforløb**

- Bær bekvemt sportstøj og sportssko.
- 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 i et ensartet tempo.
- Træk vejret regelmæssigt. Pust ud under anstrengelse, og træk vejret ind under afslapning.
- Sørg for en korrekt kropsholdning, mens øvelsen gennemføres.

### **Generel træningsplanlægning**

Lav en træningsplan med øvelsessæt af 6-8 øvelser, der er afstemt til dine behov.

Overhold følgende principper:

- Et øvelsessæt skal bestå af ca. 12 gentagelser af en øvelse.
- Hvert øvelsessæt kan gentages 3 gange.
- Mellem øvelsessættene bør du holde en pause på 30 sekunder.
- Varm de forskellige muskelgrupper godt op før hver træningsenhed.
- Vi anbefaler derudover at strække ud efter hver træningsenhed.

## Opvarmning

Tag dig god tid til at varme op inden hver træning. Herunder beskriver vi nogle enkle øvelser.

Du skal gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange.

### Nakkemusklernerne

1. Drej langsomt hovedet mod venstre og mod højre. Gentag denne bevægelse 4-5 gange.
2. Drej langsomt hovedet i først den ene og derefter den anden retning.

### Arme og skuldre

1. Fold hænderne bag ryggen, og træk dem forsigtigt opad. Når du bøjer overkroppen fremover imens, bliver alle muskler opvarmet optimalt.
2. Rul begge skuldre fremad samtidig, og skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørerne, og lad dem falde ned igen.
4. Sving skiftevis venstre og højre arm fremad i en cirkel, og efter et minut baglæns.

**Vigtigt: Glem ikke at trække vejret roligt!**

### Benmusklerne

1. Stil dig på et ben, og løft det andet ben ca. 20 cm over gulvet med bøjet knæ. Drej først den løftede fod den ene vej, og skift retning efter nogle sekunder.
2. Skift derefter til det andet ben, og gentag øvelsen.
3. Løft benene skiftevis, og gå nogle skridt på stedet. Sørg for ikke at løfte benene mere, end du nemt kan holde balancen.

## Forslag til øvelser

Herunder viser vi dig et udvalg af øvelser. Ved alle øvelserne understøttes den naturlige krumning (lordose) i lændehvirvelsøjlen.

### Liggende på ryggen på gulvet (fig. E)

#### Udgangsstilling

1. Læg artiklen på gulvet.

2. Sæt dig foran artiklen, og læg dig langsomt ned med ryggen på artiklen. Hold armene og benene bøjet, så de støtter, mens du lægger dig ned.

#### Slutstilling

3. Stræk benene ud.
4. Stræk armene ud, og løft dem hen over hovedet. Træk vejret langsomt og regelmæssigt.
5. Bliv liggende i denne stilling i 2 minutter.

**Vigtigt: Du skal slappe af. Når du har tilvænnnet dig til artiklen, kan du forlænge liggetiden til 5 minutter. Hold så en pause, hvor du bevæger dig.**

### Siddende stilling på kontorstol (fig. F)

#### Udgangsstilling

1. Placer artiklen lodret, så den læner sig op ad kontorstolens ryglæn, og krumningen peger udad.
2. Sæt dig forsigtigt så tæt som muligt på artiklen.
3. Læn dig op ad artiklen.

#### Slutstilling

4. Sid oprejst og afslappet.
5. Bøj armene og benene i en 90°-vinkel.
6. Sid i 15 minutter i denne stilling. Rejs dig derefter, og bevæg dig.

**Vigtigt: Bevar bevægeligheden i ryggen, og bevæg så vidt muligt ryggen naturligt ved kontorarbejde.**

### Liggende på ryggen i sengen (fig. G)

#### Udgangsstilling

1. Læg artiklen vandret på madrassen med krumningen opad.
2. Sæt dig forsigtigt op i sengen, og ryk så tæt som muligt på artiklen.
3. Læn dig op ad artiklen.

#### Slutstilling

4. Stræk benene ud.
5. Stræk armene ud, og løft dem hen over hovedet. Træk vejret langsomt og regelmæssigt.
6. Bliv liggende i denne stilling i 15-30 minutter. Rejs dig derefter, og bevæg dig.

**Vigtigt: Slap af, og bevar bevægeligheden i ryggen.**

### **Siddende i sofaen (fig. H)**

#### **Udgangsstilling**

1. Placer artiklen lodret, så den læner sig op ad sofaens ryglæn, og krumningen peger udad.
2. Sæt dig forsigtigt så tæt som muligt på artiklen.
3. Læn dig op ad artiklen.

#### **Slutstilling**

4. Sid oprejst og afslappet.
5. Bøj så vidt muligt armene og benene i en 90°-vinkel.
6. Sid i 10 minutter i denne stilling. Rejs dig derefter, og bevæg dig.

**Vigtigt: Slap af, og bevar bevægeligheden i ryggen.**

### **Udstrækning**

Tag dig god tid til at strække ud efter hver træning. Herunder foreslår vi nogle enkle øvelser.

Du skal udføre de enkelte øvelser 3 gange i 15-30 sekunder for hver side.

#### **Nakkemusklerne**

1. Stil dig i en afslappet stilling.
2. Træk blødt hovedet mod venstre med den ene hånd, derefter mod højre.

Denne øvelse strækker siderne af halsen.

#### **Arme og skuldre**

1. Stil dig med ret ryg og knæene let bøjet.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag fat med venstre hånd om højre albue, og træk den bagud.
4. Skift side, og gentag øvelsen.

#### **Benmusklerne**

1. Stil dig med ret ryg, og løft den ene fod fra gulvet.
2. Bevæg den i cirkler først den ene og derefter den anden retning.
3. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: Sørg for, at holde lårene parallelle. Skyd bækkenet fremad, og hold overkroppen oprejst.**

### **Opbevaring, rengøring**

Opbevar altid artiklen tør og ren ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med en fugtig klud, og tør af bagefter. VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappere rengøringsmidler.

Questo documento è una versione stampata ridotta delle istruzioni d'uso complete. Scansionare il codice QR per giungere direttamente al sito di assistenza di Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) e inserire il codice articolo (IAN) 395782\_2201 per visionare e scaricare le istruzioni d'uso complete. **AVVISO!** Osservare le istruzioni d'uso complete e le indicazioni di sicurezza per evitare danni a persone e cose. Le brevi istruzioni sono parte integrante di questo articolo. Prima di utilizzare l'articolo prendere conoscenza di tutte le indicazioni d'uso e sulla sicurezza. Conservare con cura le brevi istruzioni e, se di dovesse consegnare l'articolo a terzi, consegnare ad essi anche tutta la documentazione.

## Contenuto della fornitura (fig. A)

1 x correttore posturale, smontato (1-3)  
1 x brevi istruzioni

## Dati tecnici



Portata massima: 100 kg



Data di produzione (mese/anno):  
06/2022

## Uso conforme alla destinazione

Questo articolo è stato sviluppato come strumento di allenamento per tutto il corpo. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è adatto esclusivamente all'impiego in ambienti chiusi.

## Indicazioni di sicurezza



### Pericolo di morte!

- Non lasciare il materiale di imballaggio alla portata di bambini non sorvegliati. Rischio di soffocamento.



### Pericolo di lesioni per i bambini!

- I bambini non devono giocare con l'articolo. Informare i bambini in particolare del fatto che l'articolo non è un giocattolo. Tenere in considerazione la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini.
- Evitare le situazioni e i comportamenti per i quali non è previsto l'uso dell'articolo.
- I bambini non devono trovarsi alla portata dell'articolo durante l'allenamento per escludere il pericolo di lesioni.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- In caso di mancato utilizzo, l'articolo deve essere riposto in modo che non sia accessibile ai bambini.



### Pericolo di lesioni!

- Questo articolo può essere usato da bambini di età superiore a 14 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza oppure se sono state istruite sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso. I bambini non devono giocare con l'articolo.
- L'articolo non è una struttura per arrampicarsi o per giocare. Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, e gli animali non si arrampichino sull'articolo né vi salgano.
- Non apportare modifiche all'articolo.
- Utilizzare l'articolo esclusivamente come descritto nella sezione "Uso conforme alla destinazione".
- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.
- Collocare l'articolo solo su una superficie piana e antiscivolo.

- Non utilizzare l'articolo vicino a scale o pianerottoli.
- L'articolo deve essere usato solo sotto la supervisione degli adulti e non come giocattolo.
- Conservare le istruzioni d'uso con le proposte di esercizio sempre a portata di mano.
- Durante l'uso dell'articolo, prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla. Prima di ogni uso, controllare il meccanismo di blocco dell'articolo.

### **Pericolo di lesioni durante l'allenamento!**

- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico. Accertarsi di essere idonei all'allenamento in termini di salute.
- Non utilizzare l'articolo se si è feriti o non si è in perfetto stato di salute.
- Effettuare sempre il riscaldamento prima di procedere all'esercizio fisico, allenandosi sempre in modo conforme al proprio stato di forma attuale. In caso di sforzo elevato e di sovrallenamento, si rischiano lesioni.
- In caso di dolori, sensazione di debolezza o stanchezza, interrompere immediatamente l'allenamento e contattare un medico.
- Le donne in gravidanza dovrebbero svolgere l'allenamento solo dopo aver consultato il proprio medico.
- L'articolo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Intorno all'area di allenamento devono esserci ca. 0,6 m di spazio libero su tutti i lati (fig. I).
- Durante l'uso dell'articolo, prestare attenzione all'altezza del peso e non sottovalutarla.
- Non allenarsi se si è stanchi o non concentrati. Non allenarsi subito dopo i pasti. Attendere ca. 2 ore prima di iniziare ad allenarsi.
- Arieggiare l'ambiente di allenamento in modo sufficiente, evitando correnti d'aria.
- Bere a sufficienza durante l'allenamento.

### **Rischi dovuti all'usura.**

- Prima di ogni uso, verificare se l'articolo presenta danni o segni d'usura. Utilizzare l'articolo solo se in perfette condizioni.

- La sicurezza dell'articolo può essere garantita solo grazie al controllo periodico di eventuali danni o segni di usura.
- Verificare regolarmente se l'articolo presenta danni o segni d'usura. In caso di danneggiamenti, non utilizzare più l'articolo.

## Uso

### Montaggio

1. Fissare l'imbottitura di protezione (2) sulla superficie di appoggio (1) (fig. B).
2. Inserire l'estremità larga della superficie di appoggio nel supporto corrispondente della piastra di base (3) (fig. C).
3. Spingere l'estremità stretta della superficie di appoggio in una delle tacche per la regolazione dell'angolo di inclinazione (fig. C).

**Nota:** inginocchiarsi sul lato largo della piastra di base. Questo consente di piegare più facilmente la superficie di appoggio.

### Impostazione dell'angolo

È possibile impostare diverse curvature della superficie di appoggio (1).

- Livello 1: impostazione piatta (ca. 5 cm di altezza): principianti
- Livello 2: impostazione media (ca. 8 cm di altezza): avanzati
- Livello 3: impostazione alta: (ca. 10 cm di altezza): esperti
- Livello 4: impostazione ripida: (ca. 12 cm di altezza): massima distensione del tratto lombare della colonna vertebrale

## Istruzioni generali di allenamento

### Svolgimento dell'allenamento

- Indossare scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo comodi.
- Riscaldarsi prima di ogni allenamento e defaticare gradualmente.
- Tra un esercizio e l'altro, fare delle pause di durata adeguata e bere a sufficienza.
- I principianti non dovrebbero allenarsi con un carico troppo pesante. Incrementare l'intensità di allenamento lentamente.

- Eseguire gli esercizi in modo uniforme, evitando movimenti bruschi e con una velocità costante.
- Accertarsi che la respirazione sia regolare. Espirare durante lo sforzo e inspirare durante la fase di scarico.
- Accertarsi che la posizione del corpo sia corretta durante l'esercizio.

## Programma generale di allenamento

Creare il proprio programma di allenamento in base alle necessità personali con serie di 6-8 esercizi.

Prestare attenzione ai seguenti principi di base:

- Una serie dovrebbe consistere di ca. 12 ripetizioni di uno stesso esercizio.
- Ogni serie può essere ripetuta 3 volte.
- Tra una serie e l'altra, fare una pausa di 30 secondi.
- Prima di ogni sessione di allenamento, scaldare a fondo i vari gruppi muscolari.
- Si consiglia di fare stretching dopo ogni sessione di allenamento.

## Riscaldamento

Prima dell'allenamento, prendersi del tempo sufficiente per riscaldarsi. Di seguito sono descritti alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti 2-3 volte ciascuno.

### Muscolatura del collo

1. Ruotare la testa lentamente a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
2. Eseguire delle lente circonduzioni della testa prima in una direzione, poi nell'altra.

### Braccia e spalle

1. Incrociare le mani dietro la schiena e spingerle con cautela verso l'alto. Inclinando il busto in avanti, tutti i muscoli si riscaldano in maniera ottimale.
2. Ruotare entrambe le spalle in avanti e, dopo un minuto, cambiare la direzione.
3. Sollevare le spalle verso le orecchie e quindi rilasciarle.

4. Ruotare alternatamente il braccio sinistro e il braccio destro in avanti e, dopo un minuto, all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare in modo normale.**

### Muscolatura delle gambe

1. Stando in appoggio su una gamba, sollevare l'altra gamba con il ginocchio piegato a ca. 20 cm dal pavimento. Quindi, disegnare dei cerchi con il piede della gamba sollevata in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
2. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.
3. Sollevare una gamba dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a non sollevare eccessivamente le gambe per non perdere l'equilibrio.

## Esercizi di esercizi

Di seguito vengono presentati solo alcuni dei numerosi esercizi possibili.

In tutti gli esercizi viene supportata la naturale curvatura (lordosi) della colonna vertebrale.

### Posizione supina a terra (fig. E) Posizione di partenza

1. Collocare l'articolo sul pavimento.
2. Posizionarsi davanti all'articolo e stendersi lentamente su di esso in posizione supina. Braccia e gambe sono piegate e sostengono la discesa.

### Posizione finale

3. Distendere le gambe.
4. Stendere le braccia e sollevarle al di sopra della testa. Respirare lentamente e regolarmente.
5. Restare in questa posizione per 2 minuti.

**Importante: tenere una postura rilassata. Una volta familiarizzato con l'articolo, è possibile aumentare il tempo a 5 minuti. Quindi fare una pausa e muoversi.**

## **Posizione seduta sedia da ufficio**

### **(fig. F)**

#### **Posizione di partenza**

1. Poggiare l'articolo in posizione verticale sullo schienale della sedia da ufficio con la curvatura rivolta in avanti.
2. Sedersi con attenzione il più vicino possibile davanti all'articolo.
3. Poggiarsi all'articolo.

#### **Posizione finale**

4. Sedersi in posizione verticale e rilassata.
5. Piegare le braccia e le gambe con un angolo di 90°.
6. Restare 15 minuti seduti in questa posizione.  
Quindi alzarsi e muoversi.

**Importante: tenere la schiena flessibile e il più naturale possibile durante il lavoro d'ufficio.**

## **Posizione supina a letto (fig. G)**

#### **Posizione di partenza**

1. Collocare l'articolo sul materasso in posizione orizzontale con la curvatura rivolta verso l'alto.
2. Stendersi con attenzione sul letto facendo in modo che la schiena sia più aderente possibile all'articolo.
3. Appoggiarsi all'articolo.

#### **Posizione finale**

4. Distendere le gambe.
5. Stendere le braccia e sollevarle al di sopra della testa. Respirare lentamente e regolarmente.
6. Restare in questa posizione per 15-30 minuti.  
Quindi alzarsi e muoversi.

**Importante: tenere una postura rilassata e la schiena flessibile.**

## **Posizione seduta divano (fig. H)**

#### **Posizione di partenza**

1. Poggiare l'articolo in posizione verticale sullo schienale del divano con la curvatura puntata in avanti.
2. Sedersi con attenzione il più vicino possibile davanti all'articolo.
3. Poggiarsi all'articolo.

## **Posizione finale**

4. Sedersi in posizione verticale e rilassata.
5. Piegare le braccia e le gambe possibilmente con un angolo di 90°.
6. Restare 10 minuti seduti in questa posizione.  
Quindi alzarsi e muoversi.

**Importante: tenere una postura rilassata e la schiena flessibile.**

## **Stretching**

Dopo ogni allenamento, prendersi del tempo sufficiente per fare un po' di stretching. Di seguito, sono presentati alcuni esercizi semplici adatti a tale scopo.

Gli esercizi dovrebbero essere ripetuti rispettivamente 3 volte per ogni lato per 15-30 secondi.

### **Muscolatura del collo**

1. In piedi, in posizione rilassata.
2. Tirare la testa con una mano delicatamente prima verso sinistra, poi verso destra.

Con questo esercizio si allungano i muscoli dei lati del collo.

### **Braccia e spalle**

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

### **Muscolatura delle gambe**

1. Posizionarsi in piedi, dritti e sollevare un piede da terra.
2. Ruotarlo lentamente prima in una direzione, poi nell'altra.
3. Dopo un po', cambiare piede.

**Importante: accertarsi che le cosce restino parallele tra loro e vicine. Portare in avanti il bacino, il busto resta dritto.**

## **Conservazione, pulizia**

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito. Pulire solo con un panno umido e quindi asciugare.

**IMPORTANTE!** Non utilizzare mai detergenti aggressivi.



A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), és a cikkszám (IAN) 395782\_2201 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti. **FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

## Csomag tartalma (A ábra)

1 x alátét a testtartás javításához,  
szétszerelve (1–3)

1 x rövid útmutató

## Műszaki adatok



Max. terhelés: 100 kg



Gyártási dátum (hónap/év):  
06/2022

## Rendeltetészerű használat

A terméket olyan edzőeszköz céljára fejlesztették ki, amellyel az egész testét edzheti. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az nem alkalmas gyógyászati és iparüzési célra. A termék csak beltéri használatra alkalmas.

## Biztonsági utasítások



### Életveszély!

- Soha ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély áll fenn.



### Gyermekek számára balesetveszélyes!

- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel. Hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy a termék nem játékszer. Vegye figyelembe a gyermekek természetes játékosztönét és kísérletező kedvét.
- Előzze meg az olyan helyzeteket és viselkedési formákat, amelyek a termék rendeltetésével nem férnek össze.
- A balesetveszély elkerülése érdekében az edzés alatt gyermekek nem tartózkodhatnak a termék hatókörén belül.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Ha a terméket nem használja, akkor tárolja azt gyermekek számára nem elérhető helyen.



### Balesetveszély!

- A terméket csak akkor használhatják gyerekek (14 éves kortól) és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik híján vannak a tapasztalatoknak és tudásnak, ha felügyeletet kapnak vagy a termék biztonságos használatát elmagyarázták nekik, és tisztában vannak az ebből eredő veszélyekkel. Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- A termék nem mászóalkalmatlanság és nem játékszer! Ügyeljen arra, hogy senki, de különösen a gyermekek és az állatok, ne mászjanak fel a termékre, illetve ne húzzák fel magukat rajta.
- A terméket nem szabad átalakítani, módosítani!
- A terméket kizárólag a „Rendeltetészerű használat” részben megadottak szerint használja.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.
- Csak vízszintes, csúszásmentes felületre helyezze le a terméket.

- Ne használja a terméket lépcsők vagy kiszögellések közelében.
- A termék nem játékszer, azt csak felnőtt felügyelete mellett szabad használni.
- A gyakorlatokat tartalmazó használati útmutató mindig legyen kéznél.
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje azt alá. Használat előtt mindig ellenőrizze a terméken a zárószerkezetet.

### **Balesetveszély az edzés során!**

- Mielőtt az edzést elkezdené, egyeztessen orvosával. Bizonyosodjon meg arról, hogy egészségi állapota lehetővé teszi-e az edzést.
- Ne használja a terméket, ha sérülése vagy egészségügyi problémája van.
- Soha ne felejtse el bemelegíteni az edzés előtt, és a mindenkori teljesítőképességének megfelelően eddzen. A megerőltetés és a túlzásba vitt edzés súlyos sérüléseket okozhat.
- Rosszullét, szédülés, hirtelen fáradtságérzet esetén azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Várandós nők kizárólag orvosi konzultáció után edzhetnek.
- A terméket egy időben csak egy személy használhatja.
- Az edzés helye körül egy legalább 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (I ábra).
- A termék használata során ügyeljen a súly méretére, ne becsülje azt alá.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud összpontosítani. Ne eddzen azonnal étkezés után. Várjon kb. 2 órát az edzés megkezdésével.
- Szellőztesse ki megfelelően az edzőhelyiséget, de kerülje a huzatot.
- Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

### **Elhasználódásból adódó veszélyek!**

- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. A terméket csak kifogástalan állapotban szabad használni!

- A termék biztonságos használata csak akkor szavatolható, ha az esetleges sérüléseket és elhasználódását rendszeresen ellenőrzik.
- Rendszeresen ellenőrizze a termék épségét, illetve elhasználódását. Sérült terméket a továbbiakban nem szabad használni.

## Használat

### Összeszerelés

1. Rögzítse a védőpárnát (2) a fekvőfelületre (1) (B ábra).
2. Illeszse be a fekvőfelület szélesebb végét az alaplemezen (3) a megfelelő tartóba (C ábra).
3. A fekvőfelület keskenyebb végét nyomja be a dőlésszög beállítására szolgáló négy bevágás egyikébe (C ábra).

**Megjegyzés:** térdeljen rá az alaplemez szélesebb végére. Így könnyebben meg tudja hajlítani a fekvőfelületet.

### Szög beállítása

A fekvőfelület (1) ívét különböző mértékűre lehet beállítani.

- 1. szint: lapos beállítás (kb. 5 cm magas): kezdő felhasználók
- 2. szint: közepes beállítás (kb. 8 cm magas): haladó felhasználók
- 3. szint: magas beállítás (kb. 10 cm magas): gyakorlott felhasználók
- 4. szint: meredek beállítás (kb. 12 cm magas): az ágyéki gerinc maximális ellazítása

## Általános tanácsok az edzéshez

### Az edzés menete

- Viseljen kényelmes sportruházatot és edzőcipőt.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és a végén fokozatosan hagyja abba az edzést.
- Tartson megfelelő hosszúságú szünetet az egyes gyakorlatok között, és fogyasszon elegendő folyadékot.
- Kezdként ne eddzen túl nagy terheléssel. Lassanként fokozza az edzés intenzitását.
- Az összes gyakorlatot egyenletesen végezze, ne hirtelen mozdulatokkal, hanem állandó tempóban.

- Ügyeljen az egyenletes légzésre. Erő kifejtésekor lélegezzen ki, és ellazítás közben lélegezzen be.
- A gyakorlatok során ügyeljen a helyes testtartásra.

## Edzésterv összeállításának szempontjai

Állítson össze egy, az igényeinek megfelelő, 6–8 gyakorlatsorból álló edzéstervet. Ennek során a következő alapelveket tartsa be:

- Egy gyakorlatsor az adott gyakorlat kb. 12 ismétléséből álljon.
- Minden gyakorlatsor 3-szor ismételhető.
- A gyakorlatsorok között mindig tartson 30 másodperc szünetet.
- Minden edzési szakasz előtt melegítse be megfelelően az adott izomcsoportot.
- Javasoljuk továbbá, hogy minden edzési szakasz után végezzen nyújtást.

## Bemelegítés

Minden edzés előtt fordítson elég időt a bemelegítésre. A következőkben ehhez ismertetünk néhány egyszerű gyakorlatot. Az adott gyakorlatot mindig 2–3-szor ismétlje meg.

### Nyakizmok

1. Fordítsa el a fejét lassan balra, majd jobbra. Ismétlje meg ezt a mozdulatot 4–5-ször.
2. Végezzen lassú fejkörzést először az egyik, majd a másik irányba.

### Karok és vállak

1. Kulcsolja össze a kezét a háta mögött, és óvatosan húzza felfelé. Ha eközben előredönti a felsőtestét, akkor minden izma optimálisan melegendik be.
2. Körözzön mindkét vállával egyszerre előre, majd egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállait a fül irányába, majd engedje őket maguktól ismét visszaesni.
4. Körözzön a bal és a jobb karjával felváltva előre, majd egy perc után hátrafelé.

**Fontos: ne felejtse el közben továbbra is nyugodtan lélegezni!**

## Lábizmok

1. Álljon az egyik lábára, és a másik lábát emelje el a talajtól kb. 20 cm-re, behajlított térdrel. Ezt követően körözzön a megemelt lábfejjével az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva a másik irányba.
2. Ezután váltson lábat, és ismétlje meg a gyakorlatot.
3. Emelgesse felváltva a lábait, járjon néhány lépés erejéig helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje el a talajtól, hogy az egyensúlyát meg tudja tartani.

## Javasolt gyakorlatok

A következőkben bemutatunk néhányat a sok lehetséges gyakorlat közül.

Minden gyakorlat a gerinc természetes görbületét (lordózis) segíti elő.

### Hanyatt fekvés a talajon (E ábra) Alaphelyzet

1. Helyezze a terméket a talajra.
2. Üljön a termék elé, és lassan feküdjön rá háttal a termékre. A behajlított karokkal és a lábakkal segítheti a lefekvést.

### Véghelyzet

3. Nyújtsa ki a lábát.
4. Nyújtsa ki a karját, és emelje a feje fölé. Lassan, egyenletesen lélegezzen.
5. Maradjon ebben a helyzetben fekvé 2 percig.

**Fontos: maradjon ellazulva. Ha megszokta a terméket, a fekvési időt növelheti 5 percre. Utána iktasson be szünetet, és mozogjon.**

### Ülő helyzet irodai széken (F ábra) Alaphelyzet

1. Támassza a terméket függőlegesen az irodai szék háttámlájához úgy, hogy az ív előrefelé nézzen.
2. Óvatosan üljön a termék elé, amilyen közel csak lehet.
3. Dőljön neki a terméknek.

### Véghelyzet

4. Üljön egyenesen és ellazulva.
5. A karok és a lábak 90°-os szöget zárjanak be.

6. Üljön 15 percig ebben a helyzetben. Végül álljon fel, és mozogjon.

**Fontos: az irodai munka során tartsa a hátát rugalmasan, és a lehető legtermészetesebben.**

### **Hanyatt fekvés ágyban (G ábra)**

#### **Alaphelyzet**

1. Fektesse a terméket vízszintesen a matraca úgy, hogy az ív felfelé nézzen.
2. Óvatosan feküdjön be az ágyba, és húzódjon a lehető legközelebb a termékhez.
3. Dőljön rá a termékre.

#### **Véghelyzet**

4. Nyújtsa ki a lábát.
5. Nyújtsa ki a karját, és emelje a feje fölé. Lassan, egyenletesen lélegezzen.
6. Maradjon ebben a helyzetben fekve 15–30 percig. Végül álljon fel, és mozogjon.

**Fontos: maradjon ellazulva, és tartsa a hátát rugalmasan.**

### **Ülő helyzet kanapén (H ábra)**

#### **Alaphelyzet**

1. Támassza a terméket függőlegesen a kanapé háttámlájához úgy, hogy az ív előrefelé nézzen.
2. Óvatosan üljön a termék elé, amilyen közel csak lehet.
3. Dőljön neki a terméknek.

#### **Véghelyzet**

4. Üljön egyenesen és ellazulva.
5. A karok és a lábak lehetőleg 90°-os szöget zárjanak be.
6. Üljön 10 percig ebben a helyzetben. Végül álljon fel, és mozogjon.

**Fontos: maradjon ellazulva, a háta legyen rugalmas.**

## **Nyújtás**

Minden edzés után fordítson elég időt a nyújtásra. A következőkben ehhez mutatunk be néhány egyszerű gyakorlatot. A gyakorlatokat mindig egyenként 15–30 másodpercig, oldalanként 3-szor végezze el.

## **Nyakizmok**

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

## **Karok és vállak**

1. Álljon egyenesen, a térd legyen kissé behajlítva.
2. Helyezze a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a kézfeje a lapockák között legyen.
3. A bal kezével fogja meg a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

## **Lábizmok**

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

**Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosan egymás mellett maradjanak. Közben tolja előre a medencéjét, a felsőteste maradjon egyenes.**

## **Tárolás, tisztítás**

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen tárolja, ha azt nem használja. Csak nedves törlőkendővel tisztítsa meg, utána törölje szárazra.

**FONTOS!** Ne használjon éles tisztítószerket a tisztításhoz.

A jelen dokumentum a teljes használati útmutató rövidített, nyomtatott kiadványa. A QR-kód szkennelésével közvetlenül a Lidl szervizoldalára juthat ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), és a cikkszám (IAN) 395782\_2201 beírásával a teljes használati útmutatót megtekintheti és letöltheti. **FIGYELMEZTETÉS!** A személyi sérülések és anyagi károk elkerülése érdekében vegye figyelembe a teljes használati útmutatót és a biztonsági utasításokat. A rövid útmutató a termék része. A termék használata előtt alaposan ismerje meg az összes használati és biztonsági utasítást. Gondosan őrizze meg a rövid útmutatót, és a termék harmadik félnek történő továbbadásakor adja át az összes dokumentumot.

## Obseg dobave (slika A)

1 x popravek drže, razstavljen (1–3)  
1 x kratka navodila

## Tehnični podatki



Maks. obremenitev: 100 kg



Datum izdelave (mesec/leto):  
06/2022

## Predvidena uporaba

Ta izdelek je bil razvit kot pripomoček za vadbo, s katerim lahko trenirate vse telo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in ni primeren za medicinske in poslovne namene. Izdelek je primeren le za uporabo v notranjih prostorih.

## Varnostni napotki



### Smrtno nevarno!

- Otroci nikoli ne puščajte brez nadzora v bližini embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore.



### Nevarnost poškodb za otroke!

- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom. Otroke posebej opozorite na to, da izdelek ni igrača. Upoštevajte igrivost otrok in njihovo željo po eksperimentiranju.

- Preprečite situacije in ravnanje, ki niso predvideni za izdelek.
- Otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, da s tem preprečite nevarnost poškodb.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Ko izdelka ne uporabljate, ga shranite na otrokom nedostopnem mestu.



### Nevarnost poškodb!

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom odrasle osebe ali so bile seznanjene z varno uporabo izdelka in razumejo morebitne nevarnosti. Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Izdelek ni pripomoček za plezanje ali igrača! Prepričajte se, da osebe, zlasti otroci, ter živali ne plezajo na izdelek ali se ob njem ne pobirajo.
- Izdelka na noben način ne smete spreminjati!
- Izdelek uporabljajte izključno v skladu z razdelkom »Predvidena uporaba«.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Izdelek postavite na ravno in nedrsečo podlago.
- Izdelka ne uporabljajte v bližini stopnic ali podestov.
- Izdelek je dovoljeno uporabljati le pod nadzorom odrasle osebe in ne kot igrača.
- Navodilo za uporabo z napotki za vadbo vedno hranite na dosegu roke.
- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte. Pred vsako uporabo preverite zaporni mehanizem izdelka.



### Nevarnost poškodb pri vadbi!

- Pred začetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, da ste zdravstveno sposobni za vadbo.
- Izdelka ne uporabljajte, če ste poškodovani ali imate zdravstvene omejitve.

- 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.
- Nosečnice naj vadbo izvajajo le po posvetovanju s svojim zdravnikom.
- Izdelek sme vedno uporabljati le ena oseba naenkrat.
- Okoli vadbenega prostora mora biti na vseh straneh najmanj 0,6 m prostega območja (slika I).
- Pri uporabi izdelka upoštevajte njegovo težo in je ne podcenjujte.
- Ne vadite, če ste utrujeni ali nezbrani. Ne vadite takoj po obrokih. S pričetkom vadbe počakajte pribl. 2 uri.
- Poskrbite za zadostno zračenje prostora za vadbo, vendar preprečite prepih.
- Med vadbo pijte zadostne količine tekočine.

### **Nevarnosti zaradi obrabe!**

- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju!
- Varnost izdelka je mogoče zagotoviti le, če redno preverjate, ali je poškodovan in obrabljen.
- Redno preverjajte, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.

## **Uporaba**

### **Sestavljanje**

1. Zaščitno blazino (2) pritrdite na ležalno površino (1) (slika B).
2. Širši del ležalne površine vtaknite v ustrezno držalo na osnovni plošči (3) (slika C).
3. Manjšo stran ležalne površine potisnite v eno od štirih zarez za nastavitev naklonskega kota (slika C).

**Napotek:** Pokleknite na širši del osnovne plošče. Tako boste lažje upognili ležalno površino.

## **Nastavitev kota**

Izbirate lahko med različnimi stopnjami loka ležalne površine (1).

- Stopnja 1: ravna nastavitev (pribl. 5 cm visoko): začetniki
- Stopnja 2: srednja nastavitev (pribl. 8 cm visoko): napredni
- Stopnja 3: visoka nastavitev (pribl. 10 cm visoko): izkušeni
- Stopnja 4: pokončna nastavitev (pribl. 12 cm visoko): največje raztezanje ledvenega dela hrbtenice

## **Splošni napotki za vadbo**

### **Potek vadbe**

- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsako vadbo se ogrejte in vadbo zaključite postopoma.
- Med vajami si vzemite dovolj časa za počitek in pijte dovolj tekočine.
- Če ste začetnik, nikoli ne vadite z visoko intenzivnostjo. Počasi stopnjujte intenzivnost vadbe.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, brez sunkovitih gibov in v stalnem tempu.
- 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 naslednja načela:

- En sklop vaj naj obsega pribl. 12 ponovitev vaje.
- Vsak sklop vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med posameznimi sklopi vaj vedno naredite 30-sekundni odmor.
- Pred vsako vadbeno enoto dobro ogrejte različne 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 od 2- do 3-krat.

### Vratne mišice

1. Glavo počasi obračajte 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 ju previdno povlecite navzgor. Če pri tem zgornji del telesa nagnete naprej, se vse mišice optimalno ogrejejo.
2. Z ramama krožite naprej in po eni minuti zamenjajte smer.
3. Povlecite rameni proti ušesom in ju nato 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. Stojte na eni nogi, drugo pa dvignite s skrčenim kolenom pribl. 20 cm od tal. Z dvignjeno nogo najprej krožite v eno smer, nato pa smer po nekaj sekundah zamenjajte.
2. Nato se postavite na drugo nogo in ponovite to vajo.
3. Dvigujte nogi drugo za drugo in hodite nekaj korakov na mestu. Pazite, da nogi dvignete le toliko, da lahko dobro ohranjate ravnotežje.

## Predlogi za vaje

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj od številnih vaj.

Pri vseh vajah se spodbuja naravna krivina (lordoza) hrbtenice.

### Položaj hrbta na tleh (slika E)

#### Začetni položaj

1. Izdelek položite na tla.
2. Usedite se pred izdelek in se s hrbtom počasi uležite na izdelek. Roke in noge naj bodo pri tem upognjene ter naj vas podpirajo, ko se uležete.

### Končni položaj

3. Noge iztegnite.
4. Roki iztegnite in ju dvignite nad glavo. Dihajte počasi in enakomerno.
5. V tem položaju ležite 2 minuti.

**Pomembno: Ostanite sproščeni. Ko se navadite na izdelek, lahko čas ležanja podaljšate na 5 minut. Nato naredite odmor in se razgibajte.**

### Sedeč položaj na pisarniškem stolu (slika F)

#### Začetni položaj

1. Izdelek naslonite pokončno z ukrivljeno stranjo usmerjeno naprej na naslonjalo svojega pisarniškega stola.
2. Previdno se usedite čim bližje izdelku.
3. Naslonite se na izdelek.

### Končni položaj

4. Sedite pokončno in sproščeno.
5. Pokrčite roki in nogi za 90°.
6. V tem položaju sedite 15 minut. Nato vstanite in se razgibajte.

**Pomembno: Med delom morate imeti hrbet gibljiv in v čim bolj naravnem položaju.**

### Ležanje na hrbtu v postelji (slika G)

#### Začetni položaj

1. Izdelek položite vodoravno na vzmetnico tako, da je ukrivljeni del usmerjen navzgor.
2. Previdno zlezite v posteljo in se s hrbtom uležite čim bližje izdelku.
3. Naslonite se na izdelek.

### Končni položaj

4. Noge iztegnite.
5. Roki iztegnite in ju dvignite nad glavo. Dihajte počasi in enakomerno.
6. V tem položaju ležite od 15 do 30 minut. Nato vstanite in se razgibajte.

**Pomembno: Bodite sproščeni in pazite, da imate je hrbet gibljiv.**

### Sedeči položaj na kavču (slika H)

#### Začetni položaj

1. Izdelek položite pokončno z ukrivljeno stranjo usmerjeno naprej na naslonjalo kavča.
2. Previdno se usedite čim bližje izdelku.
3. Naslonite se na izdelek.

## Končni položaj

4. Sedite pokončno in sproščeno.
5. Pokrčite roki in nogi za 90°, če je mogoče.
6. V tem položaju sedite 10 minut. Nato vstanite in se razgibajte.

**Pomembno: Bodite sproščeni in pazite, da imate je hrbet gibljiv.**

## 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.
  2. Z eno roko najprej nežno povlecite glavo v levo, nato pa v desno.
- S to vajo raztezate stranske vratne mišice.

### Roke in ramena

1. Stojte vzravnano, kolena naj bosta rahlo upognjena.
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. Stojte 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 vaši stegni ostaneta vzporedno drugo poleg drugega. Medenico pri tem potisnite naprej, trup pa naj ostane vzravnan.**

## Shranjevanje, čiščenje

Če izdelka ne uporabljate, ga shranite na suho, čisto mesto pri sobni temperaturi. Čistite le z vlažno krpo in nato do suhega obrišite.

**POMEMBNO!** Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.









**DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH**

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



06/2022

Delta-Sport-Nr.: HK-11494

---

07.04.2022 / PM 1:57

IAN 395782\_2201

