

TRAINING CONES

GB IE NI

TRAINING CONES

Instructions for use

FR BE

MINI-COUPELLES D'ENTRAÎNEMENT

Notice d'utilisation

DE AT CH

TRAININGSHÜTCHEN

Gebrauchsanweisung

DK

KEGLETOPPE

Brugervejledning

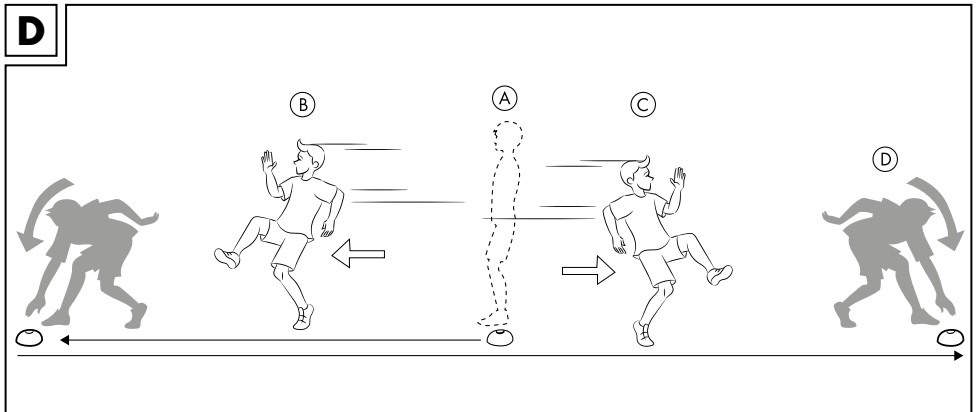
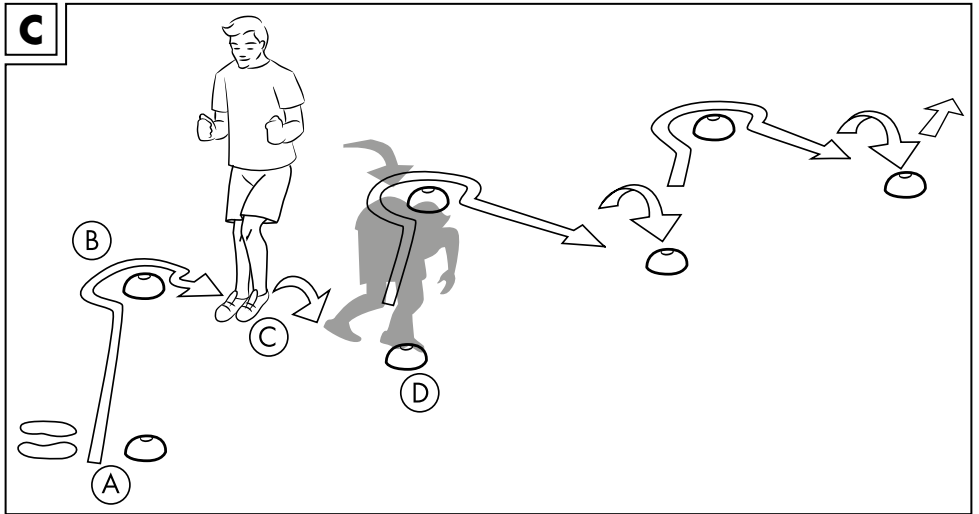
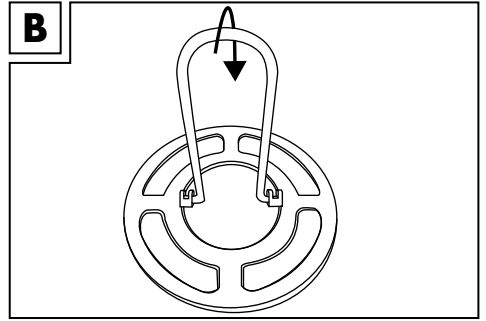
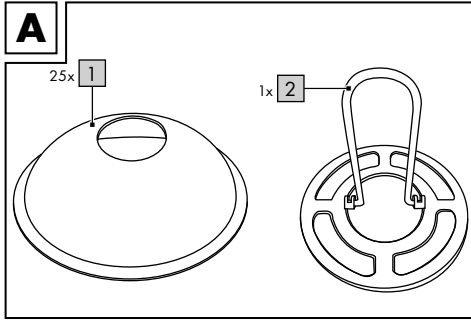
NL BE

TRAININGSKEGELS

Gebruiksaanwijzing

IAN 302633

GB IE NI DK FR
NL BE DE AT CH





Congratulations!

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

Carefully read the following instructions for use.

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

Contents (Fig. A)

25 x Training cones (1)

1 x Handle (2)

1 x Instructions for use

Technical Data



Date of manufacture (month/year):

06/2018

Intended Use

This product is suitable for marking an area.

This product was developed for private use and is not suitable for medical and commercial purposes.



Safety Notices

- Consult your physician before beginning your exercise program. Verify you are physically fit for training.
- Always keep the instructions for use including exercise instructions handy.
- In the event of discomfort, weakness or fatigue, stop immediately and contact your physician!
- Safe training requires ample room. Perform the exercises an ample distance from objects and other persons to ensure nobody will be injured.
- Pregnant women should only exercise after consulting their physician.
- Always exercise on a flat non-slip surface.
- Do not use the product near stairs or landings.



Special care – risk of injury for children!

- Do not allow children to use this product unsupervised. Instruct them in the correct use and keep supervising them. Only allows them to use the product if the mental and physical development of the children allows this. This product is not suitable as a toy.



Preventing property damage

- Check the product for damage and wear before every use.
In the event the shell is damaged, discontinue use of the product.

Use

Position the training cones spaced equally to mark the area. The training cones can also be used for drills.

The handle (2) fold for compact storage when not in use (Fig. B).

Training notices

- The following exercises are only a selection of many. For additional exercises please refer to the respective technical literature.
- Warm up well before each training session.

Exercises

Exercise 1 (Fig. C)

Line up the training cones in a zigzag pattern.

1. Stand with both feet in front of the first training cone (A). Position the body toward the last training cone.
2. Draw in your stomach and flex your abdominal muscles.
3. Keep your body flexed, bend your arms and run sideways toward the second training cone (B). Do not cross over your legs and keep the body toward the last training cone.
4. Circle the cone and continue running sideways to the next training cone (C).
5. Slightly bend your knees, touch the training cone (D) and run sideways to the next training cone.

6. Circle the training cone and continue running sideways to the next training cone.
7. Repeat this sequence.

Important: Run swiftly and only bend your knees when touching the training cone.

Variation: Cross over your legs whilst running.

Exercise 2 (Fig. D)

Position three training cones in a straight line approx. 5m apart.

1. Draw in your stomach and flex the abdominal muscles.
2. Keep the body flexed and stand next to the centre training cone (A).
3. Run to the first training cone as fast as possible (B).
4. Slightly bend your knees and touch the training cone.
5. Quickly turn around and run to the last training cone as fast as possible (C).
6. Slightly bend your knees and touch the training cone (D).
7. Quickly turn around and run to the centre training cone as fast as possible (A).
8. Repeat this exercise.

Important: Run at a high speed and be sure to bend your knees when touching the training cones.

Variation: Perform this exercise running backwards.

Storage, cleaning

Always store the product in clean and dry condition at room temperature.

Only use water to clean and wipe it dry with cleaning cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with aggressive cleaning agents.

Disposal

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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

IAN: 302633

(GB) Service Great Britain

Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland

(NI) Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: deltasport@lidl.ie



Tillykke!

Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt. Gør dig fortløbig med produktet inden den første ibrugtagning.

Læs i denne forbindelse opmærksom den efterfølgende brugsvejledning.

Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste formål. Gem denne vejledning godt. Hvis du giver produktet videre til tredje, giv ligeledes alle bilag med.


Leveringens omfang (ill. A)

25 x kegletoppe (1)

1 x bæreholder (2)

1 x brugervejledning

Tekniske data

 Fremstillingsdato (måned/år):
06/2018

Påtænkt brug

Dette produkt er velegnet til at afgrænse en bane. Denne vare er beregnet til privat brug og er ikke velegnet til medicinsk brug.

⚠ Sikkerhedshenvisninger

- Konsulter din læge, før du begynder på træningen. Sørg for at du helbredsmæssig er egnet til træningen.
- Opbevar altid brugsanvisningen med de foreslåede øvelser på et sted, hvor den er nem at komme til.
- Ved smerter, svaghed eller træthed bør du straks afbryde træningen og konsultere din læge!
- Til sikker træning er der brug for tilstrækkelig plads. Udfør øvelser med så stor afstand til genstande og andre personer at ingen kan komme til skade.
- Gravide bør kun udføre træningen efter aftale med deres læger.
- Træn kun på en plan og skridsikker undergrund.
- Undlad at bruge varen i nærheden af trapper eller reposer.

⚠ Særlig forsigtighed – fare for personskade på børn!

- Lad ikke børn bruge denne vare uden opsyn. Gør opmærksom på den rigtige anvendelse og hold opsyn. Tillad kun brugen, når børnenes åndelige og fysiske udvikling tillader det. Denne vare er ikke egnet som legetøj.

⚠ Undgå skader på ting!

- Kontroller varen for skader og slid før hver brug. Ved skader på den yderste hud må varen ikke længere bruges.

Anvendelse

Opstil træningshætterne i regelmæssig afstand, for at markere banen. Du kan også bruge træningshætterne til at gennemføre øvelser. Bæreholderen (2) kan foldes sammen og kan opbevares pladsbesparende, når den ikke bruges (ill. B).

Henvisninger vedr. træningen

- De følgende øvelser er kun et udvalg. Du finder flere øvelser i den relevante faglitteratur.
- Varm altid godt op før du træner.

Øvelser

Øvelse 1 (ill. C)

Stil træningshætterne op bag hinanden i zigzag.

1. Stil dig med begge fødder foran den første træningshætte (A). Kroppen vender i retning af den sidste træningshætte.
2. Træk maven ind og spænd mavemusklerne.
3. Hold kroppens spænding, bøj armene og løb sidelæns til den næste træningshætte (B). Benene må ikke være korslagt og kroppen vender stadig mod den sidste træningshætte.
4. Løb rundt om træningshætten og løb sidelæns videre til den næste træningshætte (C).
5. Gå lidt i knæ, rør ved træningshætten (D) og løb sidelæns videre til den næste træningshætte.
6. Løb rundt om træningshætten og løb sidelæns videre til den næste træningshætte.

7. Gentag rækkefølgen.

Vigtigt: Løb rask til og gå i knæ, når du berører træningshætten.

Variation: Løb med benene over kors.

Øvelse 2 (ill. D)

Stil tre træningshætter bag hinanden i en afstand på ca. 5 m.

1. Træk maven ind og spænd mavemusklerne.
2. Hold spændingen i kroppen og stil dig ved siden af den midterste træningshætte (A).
3. Løb hen til den første træningshætte så hurtigt som muligt (B).
4. Gå let i knæ og rør let ved træningshætten.
5. Vend om hurtigst muligt og løb tilbage til den sidste træningshætte (C).
6. Gå let i knæ og rør let ved træningshætten (D).
7. Vend hurtigt om og løb tilbage til den midterste træningshætte (A).
8. Gentag øvelsen.

Vigtigt: Løb med stor fart og sørg for at bøje knæene, når du rører ved træningshættene.

Variation: Løb baglæns under øvelsen.

Opbevaring, rengøring

Opbevar altid artiklen tør og ren i et tempereret rum.

Må kun rengøres med vand, og herefter tørres af med en rengøringsklud.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse

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

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

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

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

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

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 302633

ⓁDK Service Danmark

Tel.: 32 71 0005

E-Mail: deltasport@lidl.dk



Félicitations !

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

Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.

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

Veillez conserver cette notice d'utilisation. Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

Contenu de la livraison (Fig. A)

25 mini-coupelles d'entraînement (1)

1 support de transport (2)

1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques



Date de fabrication (Mois/Année) :

06/2018

Utilisation conforme

Cet article est destiné à délimiter une zone de jeu.

Cet article est prévu pour l'utilisation dans un cadre privé et ne convient pas aux utilisations médicales ou commerciales.



Instructions de sécurité

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement convient à votre situation de santé.
- Gardez toujours les instructions d'utilisation à portée de main.
- En cas de douleurs, de sensations de faiblesse ou de fatigue, interrompez immédiatement l'entraînement et contactez votre médecin!
- Pour un entraînement en toute sécurité, il vous faut suffisamment de place. Effectuez vos exercices en maintenant le plus d'espace possible entre vous et les autres personnes ou objets vous entourant de manière à ce que personne ne puisse se blesser.
- Les femmes enceintes ne doivent suivre d'entraînement qu'avec l'accord de leur médecin.

- Ne vous entraînez que sur un sol plat et non glissant.
- N'utilisez pas cet article à proximité de marches ou de rebords.



Précautions particulières – Risque de blessure pour les enfants !

- Les enfants ne doivent jamais utiliser ce produit sans surveillance. Montrez-leur comment l'utiliser correctement et supervisez-les. N'autorisez l'utilisation que lorsque le développement mental et physique des enfants le permet. Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé comme tel.



Éviter les dommages matériels

- Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de détériorations ou de traces d'usure sur l'article. En cas de dommages sur la face extérieure de l'article, cessez de l'utiliser.

Utilisation

Placez les plots d'entraînement à intervalles réguliers afin de délimiter la surface de jeu. Vous pouvez aussi utiliser les plots d'entraînement si vous souhaitez effectuer des exercices.

Le support de transport (2) peut être replié pour être rangé dans peu de place en cas de non utilisation (Fig. B).

Conseils d'entraînement

- Les exercices suivants ne constituent qu'une sélection. Vous trouverez d'autres exercices dans des livres spécialisés.
- Échauffez-vous avant chaque entraînement.

Exercices

Exercice 1 (Fig. C)

Disposez les plots d'entraînement les uns derrière les autres en zigzag.

1. Placez-vous avec les deux pieds devant le premier plot d'entraînement (A). Le corps orienté vers le dernier plot d'entraînement.
2. Rentrez le ventre et contractez vos muscles abdominaux.

3. Maintenez la contraction, pliez les bras et marchez en crabe jusqu'au deuxième plot d'entraînement (B). Les jambes ne se croisent pas et le corps reste orienté vers le dernier plot d'entraînement.
4. Contournez le plot d'entraînement puis marchez en crabe jusqu'au plot d'entraînement (C) suivant.
5. Fléchissez légèrement les genoux, touchez le plot d'entraînement (D) puis marchez en crabe jusqu'au plot d'entraînement suivant.
6. Contournez le plot d'entraînement puis marchez en crabe jusqu'au plot d'entraînement suivant.
7. Répétez l'exercice.

Important : Marchez rapidement et fléchissez les genoux lorsque vous touchez le plot d'entraînement.

Variante : Croisez les jambes lorsque vous marchez.

Exercice 2 (Fig. D)

Disposez trois plots d'entraînement les uns derrière les autres avec un intervalle d'environ 5 m.

1. Rentrez le ventre et contractez vos muscles abdominaux.
2. Maintenez cette contraction et placez-vous à côté du plot d'entraînement central (A).
3. Marchez aussi vite que possible vers le premier plot d'entraînement (B).
4. Fléchissez légèrement les genoux et touchez le plot d'entraînement.
5. Retournez-vous rapidement puis courez aussi vite que possible vers le dernier plot d'entraînement (C).
6. Fléchissez légèrement les genoux et touchez le plot d'entraînement (D).
7. Retournez-vous rapidement puis courez aussi vite que possible vers le plot d'entraînement central (A).
8. Répétez l'exercice.

Important : Marchez vite et veillez à bien fléchir les genoux lorsque vous touchez les plots d'entraînement.

Variante : Effectuez l'exercice à reculons.

Rangement et entretien

Toujours ranger l'article propre et sec dans une pièce tempérée.

Nettoyer uniquement avec de l'eau, puis sécher avec un chiffon.

IMPORTANT ! Ne pas nettoyer avec des nettoyeurs agressifs.

Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur.

Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

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

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

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

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

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être

propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 302633

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.be



Hartelijk gefeliciteerd!

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

Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.

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

Omvang van de levering (afb. A)

25 x trainingskegels (1)

1 x draaghouder (2)

1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens



Productiedatum (maand/jaar):
06/2018

Doelmatig gebruik

Het artikel is geschikt voor afzetten van een speelbereik.

Dit artikel werd ontworpen voor het privégebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.



Veiligheidsinstructies

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met de training. Wees er zeker van, dat u medisch gezien geschikt bent voor de training.
- Bewaar de gebruiksaanwijzing met oefeninstructies en houd hem altijd binnen handbereik.
- In geval van klachten, zwakheid of vermoeidheid dient u de training direct te onderbreken en uw arts te raadplegen!
- U heeft voldoende plaats nodig voor de training. Voer de oefeningen met zo veel plaats ten opzichte van voorwerpen en andere personen uit, dat niemand gewond kan raken.

- Zwangeren mogen alleen trainen na voorafgaande consultatie van hun arts.
- Train uitsluitend op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van een trap of verhoging.



Wees bijzonder voorzichtig – letselgevaar bij kinderen!

- Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt van dit product. Instrueer ze in het juiste gebruik en houd een oogje in het zeil. Sta het gebruik alleen toe, als de mentale en lichamelijke ontwikkeling van het kind dit toestaat. Dit product is niet geschikt als speelgoed.



Vermijden van materiële schade

- Controleer het artikel voor ieder gebruik op beschadigingen of slijtage. In geval van beschadigingen aan de buitenkant mag het artikel niet meer worden gebruikt.

Gebruik

Plaats de trainingshoedjes op een gelijkmatige afstand, om het speelveld te markeren. U kunt de trainingshoedjes ook gebruiken als u oefeningen wilt uitvoeren.

De draaghouder (2) kan worden opgevouwen, om als hij niet wordt gebruikt, ruimtebesparend op te kunnen bergen (afb. B).

Trainingsinstructies

- De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie. Andere oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.
- Zorg voor een goede warm-up voor het trainen.

Oefeningen

Oefening 1 (afb. C)

Plaats de trainingshoedjes zig-zag achter elkaar.

1. Ga met beide voeten voor het eerste trainingshoedje staan (A). Met het lichaam in de richting van het laatste trainingshoedje.

2. Trek de buik naar binnen en span de buikspieren aan.
3. Houd de lichaamsspanning vast, buig uw armen en loop zijdelings naar het tweede trainingshoedje (B). De benen worden niet gekruist en het lichaam blijft nog steeds in de richting van het laatste trainingshoedje.
4. Loop om het trainingshoedje heen en loop zijdelings verder naar het volgende trainingshoedje (C).
5. Maak een lichte kniebuiging, raakt het trainingshoedje (D) aan en loop zijdelings verder naar het volgende trainingshoedje.
6. Loop om het trainingshoedje heen en loop zijdelings verder naar het volgende trainingshoedje.
7. Herhaal deze volgorde.

Belangrijk: Loop snel en ga door de knieën, als u het trainingshoedje aanraakt.

Variant: kruis de benen tijdens het lopen.

Oefening 2 (afb. D)

Plaats drie trainingshoedjes achter elkaar met een afstand van ca. 5 m.

1. Trek de buik naar binnen en span de buikspieren aan.
2. Houd de lichaamsspanning vast en ga naast het middelste trainingshoedje (A) staan.
3. Loop zo snel mogelijk naar het eerste trainingshoedje (B).
4. Ga een beetje door de knieën en raak het trainingshoedje aan.
5. Draai nu snel om en ren zo snel mogelijk naar het laatste trainingshoedje (C).
6. Ga een beetje door de knieën en raak het trainingshoedje (D) aan.
7. Draai nu snel om en ren zo snel mogelijk naar het middelste trainingshoedje (A).
8. Herhaal deze oefening.

Belangrijk: Loop snel en denk eraan, dat u door de knieën gaat als u de trainingshoedjes aanraakt.

Variant: Loop de oefening achteruit.

Opslag, reiniging

Het artikel altijd droog en netjes in een op temperatuur gebrachte kamer opbergen.

Uitsluitend met water reinigen en vervolgens met een reinigingsdoek droogvegen.

BELANGRIJK! Nooit met chemische reinigingsmiddelen reinigen.

Afvalverwerking

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

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabriecagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

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

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

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 302633

Ⓟ Service België

Tel.: 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be

Ⓟ Service Nederland

Tel.: 0900 0400223

(0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl



Herzlichen Glückwunsch!

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

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

25 x Trainingshütchen (1)
1 x Tragehalter (2)
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
06/2018

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist für das Abstecken eines Spielbereiches geeignet.

Dieser Artikel wurde für den Einsatz im privaten Bereich entwickelt und ist für medizinische und gewerbliche Zwecke nicht geeignet.



Sicherheitshinweise

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit sollten Sie das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt kontaktieren!
- Für ein sicheres Training benötigen Sie ausreichend Platz. Führen Sie Übungen mit so viel Platz zu Gegenständen und anderen Personen durch, dass niemand verletzt werden kann.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit ihrem Arzt durchführen.

- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.



Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

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



Vermeidung von Sachschäden

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Bei Beschädigung der Außenbeschichtung darf der Artikel nicht weiter verwendet werden.

Verwendung

Stellen Sie die Trainingshütchen in gleichmäßigen Abständen auf, um das Spielfeld zu markieren. Sie können die Trainingshütchen auch verwenden, wenn Sie Übungen durchführen möchten. Der Tragehalter (2) lässt sich zusammenklappen, um bei Nicht-Verwendung platzsparend verstaut werden zu können (Abb. B).

Trainingshinweise

- Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.

Übungen

Übung 1 (Abb. C)

Stellen Sie die Trainingshütchen hintereinander in einem Zick-Zack auf.

1. Stellen Sie sich mit beiden Füßen vor das erste Trainingshütchen (A). Der Körper in Richtung des letzten Trainingshütchens.
2. Ziehen Sie Ihren Bauch ein und spannen Sie die Bauchmuskulatur an.

3. Halten Sie die Körperspannung, winkeln Sie die Arme an und laufen Sie seitwärts zum zweiten Trainingshütchen (B). Die Beine werden nicht überkreuzt und der Körper ist weiterhin Richtung des letzten Trainingshütchens.
4. Umrunden Sie das Trainingshütchen und laufen Sie seitwärts weiter zum nächsten Trainingshütchen (C).
5. Gehen Sie leicht in die Knie, berühren Sie das Trainingshütchen (D) und laufen Sie seitwärts zum nächsten Trainingshütchen.
6. Umrunden Sie das Trainingshütchen und laufen Sie seitwärts weiter zum nächsten Trainingshütchen.
7. Wiederholen Sie die Abfolge.

Wichtig: Laufen Sie zügig und gehen Sie in die Knie, wenn Sie das Trainingshütchen berühren.

Variante: Überkreuzen Sie beim Laufen die Beine.

Übung 2 (Abb. D)

Stellen Sie drei Trainingshütchen hintereinander mit einem Abstand von ca. 5 m auf.

1. Ziehen Sie Ihren Bauch ein und spannen Sie die Bauchmuskulatur an.
2. Halten Sie die Körperspannung und stellen Sie sich neben das mittlere Trainingshütchen (A).
3. Laufen Sie so schnell wie möglich zum ersten Trainingshütchen (B).
4. Gehen Sie etwas in die Knie und berühren Sie das Trainingshütchen.
5. Drehen Sie sich schnell um und rennen Sie so schnell Sie können zum letzten Trainingshütchen (C).
6. Gehen Sie etwas in die Knie und berühren Sie das Trainingshütchen (D).
7. Drehen Sie sich schnell um und rennen Sie so schnell Sie können zum mittleren Trainingshütchen (A).
8. Wiederholen Sie die Übung.

Wichtig: Laufen Sie in einem hohen Tempo und achten Sie darauf, die Knie beim Berühren der Trainingshütchen zu beugen.

Variante: Laufen Sie die Übung rückwärts.

Lagerung, Reinigung

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

Nur mit Wasser reinigen, und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

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

IAN: 302633

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

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

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

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6
DE-22397 Hamburg
GERMANY



06/2018

Delta-Sport-Nr.: TH-5218

IAN 302633

6 D